СƏҺ’ИДЕ ИБО
МАСАҠ ҺОВҺАННИСИАН

СЬБА WƏ ХЕР!

Ex. 1

МАЛА САНИТАРИЕЙӘ — Р'ОНКАЙЕ ЙА МИНСТЬРИА САГ'ЛӘМИХԜӘЙԚЬРЬНЕЙӘ Р'ЕСПУБЛИԚА ӘРМӘНИСТАНЕЙӘ СОВЕТИЕЙӘ СОСИАЛИСТИЕ

СӘҺ'ИДЕ ИБО
МАСАԚ ҺОВҺАННИСЙАН

Sehîdê Îbo + Masak Hovhannîsyan
Siba we xêr!

СЬБА ԜӘ ХЕР!

НӘШИРӘТА "ҺАЙАСТАН„
ЕРЕВАН, 1970

Ex. 1

МАЛА САНИТАРИЕЙӘ — Р'ОНКАЙЕ ЙА МИНСТЬРИА САГ'ЛӘМИХWӘЙКЬРЬНЕЙӘ Р'ЕСПУБЛИКА ӘРМӘНИСТАНЕЙӘ СОВЕТИЕЙӘ СОСИАЛИСТИЕ

СӘҺ'ИДЕ ИБО
МАСАК ҺОВҺАННИСЙАН

Sehîdê Îbo + Masak Hovhannîsyan
Siba we xêr!

СЬБА WӘ ХЕР!

НӘШИРӘТА "ҺАЙАСТАН„
ЕРЕВАН, 1970

5--5

Саиде Ибо
Мацак Оганесян
С ДОБРЫМ УТРОМ!
(Беседы врача)
(на курдском языке)
Издательство «Айастан»
Ереван, 1970

Սաիդե Իբո
Մացակ Հովհաննիսյան
ԲԱՐԻ ԼՈՒՅՍ
(Բժշկի զրույցներ)
(քրդերեն)
«Հայաստան» Հրատարակչություն
Երևան, 1970

ДӘԜСА ПЕШХӘБӘРЕ

Гәрма һавине к'ино-к'ин бу. Гӧнде мә у даре спндаре ль һәвдӧ ԛәльби бун, нава хӧмамеда анщах дһатнә хане. Малә хькә халибун, һәр к'әс чубу к'әԝшән.

Әз диса һатьбумә гӧнд мевани. Һ'әму щара ԝәхта әз темә мал, мина зар'отийа хԝә дьхԝәзьм сәре хԝә дайнмә сәр чока дйа хԝә у гьлие ԝе бьбһем, к'ане һена бәре ә'мре ԝана чаԝа буйә. Дйа мьн т'ьме жи р'әв у ԝәйԝәйлера ԝан сала тинә бира хԝә. Ле ԝәхта сьре дьгһижә р'ожа мәйә иро, деме дйа мьн дьтәйисә. Әз жи гӧләш дьбьм.

Ньшкева хәбәрдана мә те гӧһастьне. Дйа мьн дьбежә:

— Лао, әв жи чәндьк чәнд салә әз тәр'а шьро дькьм, иро сьрйа тәйә, готи тӧ дайка хԝәр'а бежи чька һ'әта к'әнге мьрьне ль р'убаре дьне һәбә?

Пьрсәкә р'астә, әз дӧшӧрмиш дьбьм, ле дйа мьн хәбәрдана хԝә пешда дьбә.

— Дә бежә, шькьр, тӧ нһа иди дохтри, готи эп'ещә тьшта дәрһәԛа ә'мьр у мьрьнеда заньби. Әве дара спндаре дьнһер'и? Әз һе ԛизәкә кәзи бум, әԝ дарә диса мина хԝә нһа бу, тьштәк же шаш нәбуйә. Зани әԝ шә'да чьԛас дә'ԝат, шине кал у баве тә буйә? Чаԝа? Мәрьв әве даре бь дәсте хԝә бьнькинә, ле һәма ԝәкә ԝе жи ә'мьр нәкә?

— Ԛануна т'әбийәтейә, дае.

— Чь qанун, чьма дьжмьнайа мə у т'əбийəте чьйə, wəки əw мəр'а бебəхтйа öса дькə?

Мьн щаба дйа хwə бь тəhəрəки да. Əз дьхwəзьм hун жи hащə we щабе həбьн.

he Энгелсе мəзьн дьгот: "Ə'мьр щур'əки хöльqандьна спич'əкайə, əw awqаси дьк'шинə h'əта ль организмеда хöльqандьн у р'ьзибун пешда дьчьн„.

Wəхта зар' т'əзə жь бəр даwa дйа хwə дьк'əвə, həма wан чахада жи бəдəна weда нишане мьрьне həнə. Əw просесе р'ьзибуненə. Ле фəсьле хöльqандьне бал wана дhа гöмр'əh'ьн. Зар' гьврьк дьбə, мəзьн дьбə, дьгhижə, дьбə хwəйəwлəд. Wə'дəки öса те, кö организмеда р'ьзибун у хöльqандьн чаwa дö т'ае мезине т'уши həв дьбьн. Əw нивəка ə'мьрə. Жь we шунда чəрха организме ч'əп дьзвьр'ə, чьмки р'ьзибун бəрə-бəрə hьлдьгəрə, ле хöльqандьн бəрбь дагер'а хwə дьчə. həма wан чаха əм биолог дьбежьн фланк'əс иди кал дьбə.

Калбун жь чь пешда те?

Əве пьрсева гəлə öлмдаре дьнйае мьжул дьбьн. Т'əв жи дьбежьн, калбун жь р'ьзибуне пешда те.

Ле нəйнəсйа р'ьзибуне к'ижанə?

Щаба əве пьрсе həр к'əс бь щур'əки дьдə.

Öлмдаре ур'ьсайи мəзьн Мечников дьгот, wəки калбун жь жə'рдайине пешда те. Wəхта мьh'андьна зə'д организма мəрьвда эп'ещə жə'р дьхöльqьн. Щəгəра мə wан жə'ра дьгрə, гьре дьдə, наhелə əw зьраре бьднə мə. Wəхта щəгəр qəлс дьбə, əw жə'р т'əмам наенə гьртьне; п'əрəкə wана дьк'əвə нава хуне у мəрьв жə'рдадайи дькə. Лəма жи мəрьв кал дьбə, ч'əрме wи дьч'ьлмьсə, бира wи сар дьбə, п'ор'е wи сьпи дьбьн, хöрт дьбə. Р'уйе хöртбунеда дьл, щəгəр, р'уви, гöрч'ьк, гьлед секресийа höндöр' бəз дьгрьн, зəдə ль wан дьк'əвə у мəрьв мина муме hеди-hеди дьтəмьрə, qəлс дьбə, жь ильк дьбарə, дьмрə.

hьлбəт, Мечников р'аст готйə. Ле пьр'са калбуне hе р'уки нəк'əтйə, чька əw жь чь пешда те.

Wəхте мəрьв дьмрə, мəйт'е wи дьр'ьзə у гəлə qьнйат жь wи дьк'əвнə нава хwəлие. Хwəли жи р'öh' дьдə гöла, р'ьhане, даре спьндаре. Лəма жи əм бир накьн, кö нава баqе гöлада, хöшина спьндареда, кöлилка р'əнг-р'əнгида, р'əза ширьнда, дара мьразайə дəст бьразə'веда ə'мьре кал у баве мə жи həйə.

Демəк, əм у т'əбийəта р'əнгинва п'игаре həвьн. Əw р'öh' дьдə мə, əм жи дьдьнə we. Ле əм гəрəке hивйа р'əh'ма т'əбийəте нəсəкьньн, əм готи h'öкöми сəр we бькьн, к'аре же бьстиньн. Əз диса hатьм гьhиштмə гьрефутке. Əм чьма нькарьн ə'мьр гəлəки дьреж бькьн? Əм бь дəсти хwə ч'ьqле шилане дьнькиньн, əw гöл дьдə, бьнбьни мала мə, зар', нəви, нəвич'ьр'к дьбьнə мот'аще we. К'уси чьйə? Əм чьqаси пе дьк'əньн, ле əw 7—8 щара мə зə'фтьр дьжи. Ле тəйре симьр', ле qьжка р'əш? Чь бежьм, чь нəбежьм? Т'əв жи жь 300 h'əтани 500 сали дьжин.

Ле ə'мьре ə'йсанəт? Думка wи чьма кьнə?

Бəре ə'wльн, готи əз бежьм, нhа ə'мре мəрзайе дhа дьрежə нə кö qöр'нəке бəре.

Əм wəлате мə hьлдьн. Бəри Р'еволйусиа Октйабре ə'мре мəрьвайи орт'ə wəкə си сали дьк'ьщанд, чарекəкə зар'е т'əзəбуйи дьмьрьн. Нhа ə'мре мəрьви орт'ə wəт'əне мəда дəвəдəви 70 салийə, жь 100 зар'е сава жи 2—3 дьмьрьн.

Бона дьрежбуна ə'мьр мəщалед сосиалие гəлəки фəрдьн. Мəсəлə, нhа гəлə wəлате Африкаеда ə'мре орт'ə hе нагhижə 30 сали жи.

Əм, дохтр, нhа е бəре ниньн. Гəлə нəхwəши бəр мə hатнə р'ае. К'е дəрhəqа холоре, чомəлəке, хöрие бəжи, азаре т'ае, хəнəqутке нəбьhистийə? Əw нəхwəши wəлате мəда qəлйанə. hьнəк жи (туберкулйоз, к'охка шин, h'ал) иди к'əтьнə бəр h'əлəбəла мьрьне. Лəма жи əм дькарьн бежьн, кö ə'мре мəрве советие we дhа зедəбə.

Нhа ньшкева qəзйа те сəрê hьнəка у мəрьве саг'-сь-

ламәт дьмрьн. Гәло мәрьв нькарә һьнә органе wан һьлдә бьдә нәхwәше öса ед кö т'әфәкурие wе йәкенә?

Öлм нһа ве пьрседа гьһиштйә дәстанине бәрбьч'ә'в. Һәма бь wи тәһәри академик Филатов р'онайа ч'ә'ве гәлә мәрьва диса п'ешк'еши wан кьр. Әwи р'әшка ч'ә'ве мәрйа һьлдьда у ч'ә'ве нәхwәшава дьдрут. Әw гьһиштә дәстанине öса мәзьн, кö дьнйа т'әмам зәндәгьрти ма. Нһа öлм аwqаси пешда чуйә, кö öлмдар дьхәбьтьн дьле саг'ләм дайннә дәwса е нәхwәш.

Қьнкьрьна р'ожа хәбате, дö р'оже р'әһ'әтие нава һ'әфтекида, зедәкьрьна айльхе, фьрәкьрьна р'әqәма нәхwәшхана, санаторийа, мале р'әһ'әтие, кö бь дәсти партйа комунистие у һ'öкöмәта советие тенә кьрьне, wе ә'мре бажарване мә дһа бьднә дьрежкьрьне.

Ле гәло һәр к'әс жь мә дькарә к'аре бьдә ә'мре хwә? Һьлбәт дькарә. Дьзгина ә'мре мә дәсте мәданә. Wәки әм т'ьме бьхәбьтьн, щьг'аре нәк'шиньн, ич'ке вәнәхöн, бь физкултураева мьжулбьн, р'ежима хwәйә хәбате у р'әһ'әтбуне р'ьнд бьднә т'әшкилкьрьне, соз т'öнә, әме к'арәкә мәзьн бьднә саг'ләми у дьрежкьрьна ә'мре хwә. Ле wәхта әм ван qануна нәqәдиньн, әм дьбьнә ә'дуйе ә'мре хwә у к'омәкдаре калбуне у пирбуне.

Ә'мьр нһа эп'ещәйи дьреж буйә. Қалбун дәрәнги дьк'әвә.

Wәхте мьн хәбәрдана хwә сәрһәвда дани, дйа мьн гот:

— Wәки öсанә, wә эп'ещә тьшт кьрийә. Ле т'әмйа мьн wә, мьрьне бир нәкьн. Бьра калбун, пирбун һәбә, ле мьрьн т'öнәбә.

Мьн жи wа гот:

— Дае, думка дьнйае дьрежә, р'ожәке жи әме чәнд к'апа мьрьнер'а бавежьн.

БР'УСЕЛЙОЗ

К'әләше Һ'әсән р'ожәке чу суке у хwәр'а ч'еләкәк стәнд. Зар'е wи шадьбун, wәки ч'еләке зутьрәке бьзе, гольκәкә р'ьндьк wанар'а бинә, хенщи wе жи, шир, qат'ьх, то, пәнере һәбьн. Ле р'ожәке, wәхте р'ое т'әзә нәдир дабу, кәванйа мале һат у гот, кö ч'еләке бәр авитийә. Гази бәйт'ар кьрьн. Әw һатә мале. Хуна ч'еләке шандьнә нәһ'ийе, чәндәк бьһöри нәмә һат, кö ч'еләка Һ'әсән стәндйә, бь бруселйозе нәхwәшә. Ду ве йәкер'а дохтр һатнә мал, т'әми данә малхöе у кәвание, шунда вәгәр'йан чун.

Мöг'дарәк бьһöри Һ'әсән тә'л нәхwәш к'әт, ньвинеда п'алда, дохтр пер'а-пер'а фә'мкьр, wәки әwи нәхwәши жь ч'еләка хwә һьлдайә, р'асти жи öса бу, диагноза бруселйозе бал wи жи һатә т'әстиqкьрьне.

Ле гәло әw бь чь тәһәри нәхwәш к'әт?

Гәло бруселйоз чаwа дәрбази организма wи бу?

Мәрьв дö щур'а дькарә бьфькьрә... Ле ве дәме, wәрьн, әз wәр'а бежьм чька бруселйоз чь то нәхwәшийә.

Сала 1888 ль ада Малт'аеда дохтьре инглис—Давид Брйус, кö ль ордиеда qöльх дькьр, щара ә'wльн дәрһәqа wе нәхwәшиеда ньвиси у наве wе дани т'а Малт'ае. Чәнд сал бьһöрин. Банг у чәнд öлмдаре дьне избаткьрьн, кö хенщи мәрьва, пәз, бьзьн, дәwар у хьнзир жи бь wе нәхwәшие дьк'эвьн. Ләма жи бона һ'öрмәт у биранина Давид Брйусе дохтьр наве нәхwәшие данин бруселйоз.

Бруселйоз-нәхwәшйа зоонәзә, дьхазьм бежьм сәркан-йа we h'әйwанәтә. Wәхта мәрьв h'әйwане нәхwәш дьзәй-нинә, йане жи гошт, шир, пәнере wи h'әйwане нәхwәш дьхwә, әw жи дькарә нәхwәш бьк'әвә.

Бруселйоз жь микроба пешда те, әwә гәләки бьч'укьн у жь организм дәр нава гошт, шир, р'уне ньвишки, пә-нерда әw wә'дәки дьреж дькарьн бьдәбьрьн. Мьн иди гот, wәки сәрканйа нәхwәшие h'әйwанәтә. Гәло әw чаwа нәхwәш дьк'әвьн? Wәхте микробе бруселйозе дәрбази организма h'әйwана саг'ләм дьбьн, әw дьк'әвнә нава хуне. Хун жи дьчә h'әму органа, микроб ль hәв зедә дьбьн, qьнйате жә're бәри нава органа дьдьн, wана qәлс дькьн. Һьнә микроб жи бь хунер'а дьчьнә гöрч'ька, тенә пар-зьнандьне у т'әви мизе дәртенә дор у бәре мә. Wәхта h'әйwана нәхwәш, бемә'нә, дьмизә микроб дьк'әвнә сәр hешнайе йане жи гиhе. Дә, h'әйwане саг'ләм жи wан дәра йане дьч'ерә, йане жи дьрунгә дьгрә, микроб hешнайе у гиhер'а дәрбази организме wан дьбә, мöг'дарәки шун-да әw жи нәхwәш дьк'әвьн. П'арәкә микроба жи wәхта h'әйwан дьзе, йане бәр давежә, палевер'а дәртен у әгәр дәсте мәрьва тәрькибьн, тәрькар'а дькарьн тек'әвнә нава хуна wан мәрьва, ед кö бәр wи h'әйwанинә-нава хуна сәрwеред ферма, шьвана ,гавана, h'ьлебйа, ч'еләк-доша, бәйт'ара у ед дьне. Бь т'әг'мина мьн, h'әсән жи дькарбу әви тәhәри нәхwәши hьлда. Нә ахьр wәхта ч'еләке бәравитбу әwи голка h'ьшкбуйи hьлда бьр нава к'öликда ч'ә'лкьр.

Гәло бруселйоз wан чаха жи дькарә пешда бе, әгәр мәрьв hасьләта h'әйwане нәхwәш-гошт, шир, пәнер, р'уне нвишки дьхwә?

Мьн иди wәр'а сәресәрда гот, wәки микробе брусел-йозе wә'дәки дьреж дькарьн жь организм дәр нава hасьледа бьжин. Микроб т'әви wана дәрбази дьл-h'ьнаве мерьв дьбьн, п'арәкә wан бьн h'öкöме шира щие харне-да qьр'дьбә, ле hьнәк жи дьк'әвнә нава хуне, ль hәвдö зедә дьбьн, мерьв ильк дехьн у нәхwәшие пешда тиньн.

Гәрма нәхwәш р'адьбә дьгьhижә р'әqәмнә бьльнд (дә-вәдәви 39—40 дәрәщәйи) qьзьрмә у тәвзьк щане wида дьчьн. Чок, wәйнах, мә'змәзке пьшта wи, тамаре льнга, т'ьли у печ'и дешьн, нәхwәш дьгазьнә: "Щане мьн öса дешә, тö дьбежи әз авитьмә бьн бәлгер' hерамә". Нәхwәш р'әнге хwә давежә, мә'де wи те гьртьне, мәрьв wәхта дәсте хwә дьдә wан, әw дешьн. Wәйнах щарна öса дь-wәрьмьн, öса дешьн, кö мәрьв нькарә нава ньвинеда бьльпьтә. Дьл, п'ьшьке нәхwәш qәлс дьбьн, хуна wи кем дьбә, шәгәр у фатәр'әшк мәзьн дьбьн у щарна бь готьна wә дешьн. Щарна жи р'уйе бруселйозеда ор-ганед qьсмийе hәwаhьлдьдьн. А мәрьвед öса пашwәх-тиеда дькарьн безöр'әт бьминьн. Де, бав, пьзмам у ле-зьм гöh наднә сәр ве йәке, дьбежьн, wәки йазиа фь-ланк'әсе öсанә, ләма зар' пәй нак'әвьн. Әв йәк hьла тьштә накә, щарна жи зоре дьдьнә qöрбана. Әw жи, hьлбәт, ньkарьн зöр'әт бьднә wан мәрьва.

Хенщи әw нишане, кö мьн wәр'а готьн, бруселйоз höкöмәки мәзьн ль сәр мәжу у система нервайә п'әр'ед дур жи дьhелә. Р'уйе we йәкедаңә, кö сәре мәрьва бе-сәмт дешә, пьшта wи ч'ик дьдә, hал у qал хәбәр дьдә у бь готна wә жи худьдә. Бруселйоз бь ви тәhәри жь дö h'әта дәh мәhа дькарә бьк'шинә.

Qәнщкьрьна нәхwәш чьqаси зу дәстпебьбә, аwqаси әwе зу п'акбә у we аwqаси зу жи hәр'ә сәр хәбата хwә-йә к'ардар. Ле wәхта нәхwәш бехәмйа дькә, начә сәр дохтьр, бруселйоз дькарә дьhа дьреж бьк'шинә. Зйана ве йәке дöбарәйә. Йаликида мәрьв нәхwәш дьминә, йале ьнеда жи әw п'әре бйулетене жь дәwләте дьстинә.

Әзе wәр'а нhа дәрhәqа шәр'к'ариеда бежьм. Wәки әм р'ьнд шәр'к'арие бьднә т'әшкилкьрьне, бруселйозе зә'ф кембә, hьла дькарә бе hьлдане жи. Нава шәр'к'а-риеда щики лапи мәзьн дьгрә контрола дохтре h'әйwин. Wәхта h'әйwане нәхwәш ә'йан дьбьн, готи wана пер'а-пер'а башqә бькьн, хенщи we, щие ч'ера wи, друнга wи

готи башqəбə. Гоштe ḣ'əйwане öса готи бьднə комбината гошт, wəки wи р'ьнд мьздьн.

Бьра шир р'ьнд бьк'əлиньн, р'ун р'ьнд бьqьжьлиньн, пəнер 50—60 рожи нава шор'аведа бьḣельн, гошт р'ьнд бьк'əлиньн. Вьра əз wəр'а тьштəки wа бежьм. Əм т'əмам жи жь к'ьвава ḣ'ьздькьн. Ле wəрьн бир нəкьн, кö к'вав р'ьнд напьжьн, микробе бруселйозе нава wанда дькарьн саг' бьминьн, у бьвнə qəда сəре мə. Лəма жи wан дəра, к'едəре кö бруселйоз ḣəйə, зə'ф п'ак дьбə qəт к'ьвава нəпежьн, əв хенщи к'аре, т'ö зйане нькарə бьдə мə.

Wəхта р'ожа ə'wльн фькра дохтре ḣ'əйwанр'а дəрбазбу, кö ч'eлəка Ḣ'əсəне К'əлəш бь бруселйозе нəхwəшə, готи бьгота: "Фьланк'əс, шир, пəнер, р'уне ве ч'елəке нəхöн, йане жи р'ьнд ḣазьркьн паше бьхöн„. Wан чаха Ḣ'əсəн жи дькарбу нəхwəш нəк'əта. Бь т'əг'мина мьн йа кö ḣатə сəре Ḣ'əсəн, готи мəр'а бьвə т'əми, wəхта дьхwəзьн хwəр'а дошани бьстиньн, ḣəр'нə бал дохтре ḣ'əйwин, фькра wи заньбьн, кö ḣ'əйwане нəхwəш нəстиньн. Wəхта сəр дьк'əвə ḣ'əйwин дьзе, готи лəпке р'єзин у сапока бьднə ḣ'əйwанəтхwəйкьра. Гəлə мəщале шəр'к'арие дьне жи ḣəнə. Ле wəки əм у ḣун ван qануна жи бьqəдиньн, бəсə. Wан чаха əм дькарьн р'əḣ'əт бежьн, кö бруселйозе бе ḣьлдане.

ДƏРḢƏQА АСТ'МА БРОНХА

Аст'ма бронха нəхwəшикə гəлəки чəтьнə. Бь wе ḣьн мəзьн, ḣьн жи зар' дьк'əвьн. Гəлə щара əw ə'мре мəрьва дькə бьн qəзйае. Лəма жи ḣəваљно, ḣун готи дəрḣəqа wеда занбьн у пешбəри wе бькнə шəр'.

Гəло əw нəхwəши жь чь пешда те?

Чаwа ə'йанə, дö п'аре органе мəйə нəфəск'ьшандьне ḣəнə: е жерьн у е жорьн. Позе мəрьв гəwри, хəнəq, qаqəр'ушк дьк'əвнə нава п'ара жорьн, бронх, п'ьшьк жи ḣəми е жерьньн. Бь сайа ван органа жи əм бина хwə дьк'шиньн у ḣəвва дьминьн. Wəва ə'йанə, мəрве бьрчи эп'ещə wə'дə дькарə тəйах бькə, ле бе ḣəwа? Бе ḣəwа гəлəки чəтьнə.

Öлмдаре мə у е wəлате мə дəр данə избаткьрьне, wəки кемасиа ḣəwе гöḣастьне мəзьн организме мервда пешда тиньн. Жь wе йəке, бəре ə'wльн, мəжу у тамара дьл qəлс дьбьн. Дə əw жи ḣун заньн чьто органьн. А wəхта аст'мае ḣəма хəлайа ḣəwе пешда те. Тə'лəбəхтр'ə нəйнəсие ве нəхwəшие ḣəла бь т'əмами дохтьрар'а ə'йан ниньн. Ле əм тəв жи баш заньн, wəки р'уйе ве нəхwəшиеда бронх у qаqəр'ушк тенə гöваштьне, ḣəwа wанр'а чəтьн дəрбаз дьбə. Əм wе йəке жи заньн, нəхwəши дьḣа гəлəки бал wан мəрьва пешда те, е жь хwə зьверьн, тəйахдайина wан бьльндə, хьшриноке, лура дьк'əвьн.

Саwа нəхwəшиие т'ьме сəр мəрве öсанə, ḣьнə öлмдар жи дьбежьн, нəхwəши жь qиайате öса пешда те кö

саг'ләмйа мерьв дьләрьзиньн, wанар'а дьбежьн алерген. Ләма жи аст'ма бронха, хшриноке, лура, нәхwәшйа һ́олилкар'а дьбежьн е алегрик. Әw нәхwәши т'әмам жи ньшкева дәстпе дьбьн. Qәзйа wанә мәзьн әwә, кӧ т'ьме жи дӧщар дьбьн. Әw qьнйате, кӧ организма мәда хwә һ'әсандьна qәwин пешда тиньн, дькарьн т'әви харьне һәр'нә дьлһ'ьнаве мә, йане жи әw т'әв һәwе дькарьн һәр'нә п'ьшке мә.

Ӧлмдаре Франсиае—Трусо, готйә, wәки фантазйа һәр мәрвәки бь аст'мае нәхwәш башqәйә. Йәк жь гӧлә нәхwәш дьк'әвә, е дьн жь харьне, е сьсйа жь һәwе, е ч'ара жь бә'лгие бәр сәре хwә.

Мәсәлә т'ьме жи али мәрва дькьн, wәки мәрьв һәвдӧ баш фә'м бькә. Ләма жи әзе ве щаре жи wәр'а чәнд мәсәла биньм.

Мәрвәки бь аст'мае нәхwәш иди жь дәсте хwә дьчә, ильк дьбарә, һәрр'о дьчә сәр дохтр. Ч'ара wи те бьр'ине, р'адьбә жь мала хwә дьчә щики дьн. Незики мәһәке әw wьр дьминә у qәт щарәке жи аст'мае нак'әвә. Әви тә т'ьре иди qәнщ буйә. Вәдгәр'ә те мала хwә. Һәма шәва ә'wльн диса аст'ма wи qаqе һасе дькә. Әw сьве р'адьбә диса дьчә сәр дохтьр һ'ал у һ'әwале хwә жер'а шьровәдькә. Иди дохтьр сәр һ'ьсә-һ'ьса дьк'әвә, занә wәки тьштәк мала wида һәйә, кӧ жер'а буйә алерген, һ'иле wи дьбә, аст'мае пешда тинә. Әw һур-муре мале йәко-йәко жь мал дәртинә (Р'оже тьштәки). Шәвәке иди әw нәхwәш нак'әвә, р'уки дьк'әвә, wәки бә'лгие бәр сәре wийи п'әр' һ'иле wи дьбә. Иди әw бә'лгие п'әр' надә бәр сәре хwә, паше жи qәнщ дьбә.

Нәхwәшәки жи т'ьме чаwа гӧл дитьнә пер'а-пер'а аст'мае к'әтйә, щарәке шькле гӧле жи нишани wи дьдьн, диса бина wи дьч'ькә.

Әв һәрдӧ мәсәлә али мә дькьн, wәки әм те дәрхьн бона һәр мәрьвәки бь аст'мае нәхwәш ә'дуйе wи башqәйә.

Нәхwәшийа аст'мае бь әви тәһәри дәстпе дьбә. Мә-

рьве сәпи-сьламәт ньшкева дьфәтьсә, һәwа т'ера wи накә, дьк'ӧхә, леве wи, т'ьли-печ'и, сәре позе wи шин дьбьн, ч'ә'в тьжи хун дьбьн, тамаре стӧкӧрейә хуне р'адьбьн, дькә һ'ивә-һив, бина wи дәрнак'әвә, нәфәса хwә ӧса чәтьн дьк'шинә, кӧ мәрьва т'ьре дькә фьшә-фьш. Р'уйе wе йәкеда, wәки бронх тенә гӧваштьне, гилез һӧндӧр'е wанда дьщьвә, әw нәфәса мерьв дьһа дьч'ькинә. Qәфәса синге нәхwәш дьwәрьмә.

Бал зар'е бьч'ук аст'ма дьһа чәтьн дәрбаз дьбә. Р'уйе wеда әw гәлә щара вәдьч'ьр'ькьн у зьрара лапә мәзьн жи әwә, кӧ зутьрәке п'ьшке wана һәwа һьлдьдьн. Иди мьн wәр'а гот, wәки мәжуйе мә у дьлва дәмана һәwа т'әмьзданә, аст'ма wана бь готьна wә qәлс дькә, хәбата wанә нормал дьт'әр'ьбә. Дә мәжу жи хwәй-хӧдане организма мәйә, дьзгина хәбата органе мә дьне дәсте wиданә, фә'мдарийә, wәхта әw qәлс дьбә, дьзгин жи те бәрдане у һәр органәк хwәр'а анәгори фьр'асәта хwә дьхәбьтә. Тьштәки мина дӧтирәтие нава wанда пешда те, йәк чәрха организме ч'әп, ле йа дьне р'аст дьзьввр'инә.

Дьл органәкә назькә, һ'әлалә. Әw хуне шьвета бьраки п'аре пашк дькә, һәр органәкер'а wәкә һәрәк'әта wе дьшинә. Хәлайа һәwе хәбата дьл жи ә'wгәл дькә, әw п'әшмурдә дьбә. Тьштәк жи wәхта п'әшмурдә бу, хwә шашдькә. Р'уйе ве йәкеда хәбата органе дьне жи те гӧһастьне.

Wәхта организма мерьвда хәлайа һәwе пешда те, бьнйат'а ә'мьр qәлс дьбә. Чьмкӧ ә'мре мә бь сайа һәwа т'әмьзә, кӧ һәйә у пәвгӧһастьна qьнйата баш пешда дьчә.

Аст'ма бронха п'ае п'ьр'е шәв пешда те, нәхwәш жь щи р'адьбә бәрбь п'әнщәре дьләзинә, вәдькә, ле диса һәwа т'ера wи накә.

Мәрьв бь аст'мае нәхwәш нивишканьн, жеһатьн у һәрәк'әта wанә хәбате алчах дьбә, әw т'ьме жи т'әфәк'уре саг'ләмийа хwәнә. Т'ьме газьне хwә дькьн, жь ә'мре хwә нәр'азинә.

R'уйе ве нәхwәшиеда бронхит, hәwahьлдана п'ьшькайә хроник пеша те, к'еша хуне те т'әр'ьбандьне, әw йәк жи дь hьндава хwәда хәлайа hәwe дьhа к'ур дькә.

Qәнщкьрьна нәхwәше öса жи тьштәки чәтьнә. Бәре ә'wльн wәхта нәхwәши дәстпе бу, бьшкоке нәхwәш, бәрсту, дәвзәндк, qайша вәдькьн, öса дькьн, wәки hәwа т'әмьз гәләки бе höндöр'е мале, бона we йәке п'әнщәра вәдькьн, hәwа к'арәкә мәзьн дьдә нәхwәш. Чьмкö саwа нәхwәшие сәр мәрве öсанә, әw qәдре hәwe дьhа р'ьнд заньн.

Диса мәсәләке биньн. Щарәке йәки бь аст'мае нәхwәш бь машине дьчә Москвае. Шәвниве шәве дәстбь аст'ма wи дьбә. Һәма бәр хәwа нава тә'риеда сола хwә дьгәр'ә, давежә п'әнщәре шушә дьшке, дьбә хöшина we п'ьртие we дьбарьнә жере, бина нәхwәш жи те бәр, әw р'адьзе. Wәхта иди сьвә р'он дьбә, әw ә'щевәкә qәwи бәр ч'ә'ве хwә дьбинә. Р'уки дьк'әвә, wәки әwи бь сола хwә нә кö п'әнщәрә, ле ә'йна сәр дери шкенандйә. Щкенандйә у бина wи дәрк'әтйә, чьмки бь we йәке саwа нәхwәш фьр'ийә.

Нәхwәш готи т'ьме жи hәр'ә сәр дохтьр, организма хwә qалбькә, щар-щарана щигöhастибә, hәр'ә санаториае, бәр бә're, зозана.

Зар'е öса готи фәсал бенә дәрзикьрьне, чьмкö р'уйе we йәкеда нәхwәшийа wана дькарә бе дöщаркьрьне. Һәма сәре сәрида хшринока зар'а готи бе qәнщкьрьне, чьмкö нәхwәше öса пашwәхтие дьhа зә'ф бь аст'мае дьк'әвьн.

Мьн wәр'а кöрт дәрhәqа аст'маеда гот, Йа фәрз әwә, wәки әм бир нәкьн, әw нәхwәшикә бәт'әрә у пешбәри we готи бькнә шәр'.

ХWӘЙКЬРЬНА ЗАР'А МАЛДА

Буйна зар'а hәр маләкә мәда ә'йдәкә мәзьнә. Т'ьфале, кö те дьнйа р'онк, гәләки сьстә у лазьмә әwи öса хwәй бькьн, wәки ә'йда, кö маледа дькьн, ширьнбә, зар' жи саг'ләм у сәрхwә. Гәлә щара тә hәw ньhер'и мәт' у хати тенә бал дайка щаhьл т'әмйа дьдьнә we к'ане зар'а хwә чаwа хwәй бькә, бь чь тәhәри аве лекә, бьстин бьдеда. Әм, hьлбәт, нә мьqабьли ве йәкенә, әгәр т'әми р'аст бенә данине. Ле гәлә щара жи р'уйе "Ширәткьрьна„ wанда зьрар дьгьhижә зар'а сава, әw зьрара жи дькарә qәзйакә мәзьн бона ә'мре т'ьфале пешда бинә.

Ләма жи мьн qьраркьр чәнд гьлйа дәрhәqа хwәйкьрьне зар'ада wәр'а бежьм.

Дьбежьн "бәрхе че бәрк'озеда чейә„. Хwәш hатйә готьне. Ә'мре зар'е wан чаха фьреqәт, сәрфьнйазә, wәхта hәма ль п'еч'әкеда р'аст wива мьжул дьбьн.

Функсиае организма зар'а т'әзәбуйийә анатомие у физиологие бь тәhәре хwәва, бь хәйсәте п'әвгöhастьна qьнйатава жь е мәрьве гьhишти лап щöда дьбьн. Әw фьрqи аwqаси дьhа мәзьнә, чьqаси зар'ә бьч'укә. Демәк, гәрә мәрьв wан фьрqйа заньбә, wәки хwәйкьрьне р'аст бьдә т'әшкилкьрьне. Wәки öсанә, әзе wәр'а сәрсутә дәрhәqа wанда бежьм.

Бәре әwльн ч'әрме зар'а сава бь готна wә назькә, тамаре хуне нава wида дьhа п'ьр'ьн. Wәхта зар'е р'ьнд нап'ечьн qәрч'ьмок ль п'ач'ькада пешда те, әw ч'әрм дьк'öтьн, дькьнә бьрин. Бьрин жи дәрге организма зар'е

ль бәр һ'әзар т'ӧлә нәхwәши вәдькьн. Хӧләсә, гәрәке п'ач'ька р'ьнд бьшон у ә'сә ут'икьн. Бь ве йәке һьм qәрчьмок тенә р'асткьрьне, һьм жи һьнә микроб жь гәрма ут'ие qьр'дьбьн.

Wәхта зар' гәләки нава п'еч'әкеда дьминә, бәре р'әне we, бьне бьнч'әнге дьшәльqьн, ләма жи лазьмә п'еч'әка зар'е зу зу вәкьн, п'ач'ька бьгӧһезьн. Гәләки п'ак дьбә, wәки зар'е һьнәки вәкьри бьһельн, сәр зьк дайньн паше бьп'еч'ьн. Хенщи we, щие кӧ дьшәльqьн, п'ак дьбә, wәки р'ун, бьзьр, йане жи доне мә'сийа лехьн. Ле әw р'уна готи т'әмьзбә, микроб нава wида т'ӧнәвьн. Бона we йәке жи р'ун готи бьqьжлиньн, саркьн, паше лехьн. Т'әмьзайа ч'әрме зар'е авлекьрьнева жи гәрелайиә. Чаwа навка т'ьфале к'әт, иди дькарьн аве лекьн. Гәрма аве 37—38 дәрәщәи жи бәсьн. Ле wәхта ава щәwа, йане жи бирабә, готи бьк'әлиньн, саркьн, паше ль зар'екьн. Нава һәвтекеда дӧ щара сапоне бьднә хәбате, бәсә.

Мьн гәлә щара дитийә һавине ӧса гәрмә, кӧ һеке дайни we бьпьжә, дайик зар'е һьлтинә те сәр дӧхтьр у чаwа дьбежьн бь һ'әзар qәтьк у бәнька гьредьдә. П'ач'ьк, п'еч'әк паше жи пәзбән, ашун, йане жи бәрwер зар'а бәләнгаз qәп'әщә дькьн, бина we дьч'ькиньн. Әв жи һе п'акә. Һ'але зар'е дьһа хьраб дьбә, wәхта де доне бьзьна ль бәдәна we дьхә. Әм готи бирнәкьн, wәки ав жь организма зар'а гӧрч'ькар'а, ч'ермр'а у пьшькер'а дәрте. Жь сәд гьрам ав пенщи бь гӧрчька дәрте. Ль сәр ч'әрм qӧлке гәләки бьч'ук һәнә, ав wьрар'а дәрте. Wәхте доне бьзьне ль ч'әрм дьхьн, әw qӧлькана тенә сьвахкьрьне, дьхьтьмьн, п'әвгӧһастьна аве организмеда дьт'әр'ьбә. Дьпһерьн, щарна пирьк, хати у мәт' зианәкә чаwа дьгһиннә зар'е. Әм мьqабьли т'әмие ӧсанә, әм бәр тьште ӧса дькнә шәр'.

Йа дӧда: нава хwәйкьрьна зар'еда щики мәзьн харна wи дьгрә. Бона зар'а бәр бьстин харна һәрә че шире дейә. Wәхте йәк е дьнер'а дьбежә фьланк'әс, һәр'ә, бьра мина шире дйа тә ль тә һ'әлалбә, әw бадьлһәwа набежә. Шире де зә'ф р'ьнд те мьһ'андьне, Щие харна зар'е гәләки бьч'укә, әw жь 30 һ'әта 50 грамийә. Демәк, һәр щарәке аwqас щир дьдьнә зар'е.

Гәләки тьштәки фәрзә, wәки һәма р'оже ә'мрә ә'wльнда дәстпекьри харьне р'ежим бьднә зар'е, әв йәка бона пашwәхтие зә'ф керһатийә. Зар'а кӧ бь р'ежим дьхwә, т'әмамйа ә'мре хwәда жи р'ежима харьне, хәбате у хwәндьне хwәй дькә. Ле әм чь дьбиньн? Гәлә дайик бе режим бьстин дьдьнә зар'е у хьрабикә әрһәдә әwләде хwәр'а дькьн. Һәр щарәке чаwа зар' дьгри, бьстин дьдьнеда. Әw йәк зар'ер'а дьбә хәйсәт у wәхта дьхазә тәме хwә бинә сери, дәспедькә дьгри. Занә, wәки һуне хwәстьна we бьqәдиньн. Wәки ӧсанә әм бир нәкьн, р'ежима харьне п'арәкә хwәйкьрьна зар'ейә һәрә фәрзә, һәрә керһатийә.

Йа сьсйа: Зар' мина кӧлилкенә, wә гӧһ да сәр, авда, we бьтәйисә, һәрке на, we бьч'ьлмьсә. Әw зар' дьһа саг'ләмьн, ед кӧ р'ьнд тенә qалкьрьне, wәрзандьне. Һе сәресәрда готи зар'е һини гимнастикас бькьн, дәст у льнге wи мьздьн, малда р'ое 3—4 щара, һәр щарәке 5 дәqа тә'зи бьһельн, 5—6 мәһиеда п'ежгире бь ава сар шьлкьн щане we хьн, нава һәwа т'әмьзда бьднә р'азане.

Баwар бькә wә дитйә гәлә щар зар' сәqәма зьвьстане п'ехас у сәрqот дьднә алайа, нәхwәш жи нак'әвьн, ле зар'а кӧ нава һәврмӧш у пәмбуда хwәйдькьн, нәхwәшие дьһа зәтьн дадьбьринә. Чьма ӧсанә? Чьмки зар'ед, кӧ зә'ф дьр'әвьн, дьчьн, тен, дьһа qалкьринә, тәйахдайина организма wан дьһа мәһ'кәмә. Әз т'әwәqә дькьм, әм һәвдӧ р'аст фә'м бькьн. Әз wәр'а навежьм т'әмам биньн зар'е хwә тә'зикьн, дәрхнә сәр бәрфе. На, хер! Дьхазьм бежьм, wәки һәwа т'әмьз у гәр' к'омәка мәзьн дьднә мә. Ле wәрьн әм бирнәкьн, wәки чапа we һәwе у гәр'е жи готи һәбьн. Йане на әw жи дькарә зьраре бьдә, тәһаха зар'е qәлс бькә.

Йа чара: Сози мьн дәрһәqа т'әрбийәткьрьна зар'е бьч'укданә. Ньзаньм чьма гәләка т'ьре һ'әта се салие

774—2

т'эрбийэткьрьн зар'ер'а нэ лазьмэ. Мэ т'ьре эwи шöхöлива готи бахче зар'а у мэк'т'эб мьжул бьбьн. Эw йэк нэ р'астэ, ло hьла зьрардарэ жи.

Öлмдаре Советие данэ щер'бандьне, wэки т'эрбийэткьрьна зар'е лазьмэ бешикеда дэстпебькьн: Ле бь чь тэhэри? Бэре бь титька, паше сазбэндие, к'ьт'еба, чир'ока у тьштед дьне. Ле, чаwа hун дьбиньн, эв мет'одана т'эмам жи пасивьн. Готи тьште öса бькьн, wэки активбьн, зар' hэрэк'эта хwэ бьднэ к'ьвше. Мэсэлэ бьра зар' бь хwэ соле хwэ п'екэ, к'ьнще хwэ wэргрэ, сэр-ч'э'ве хwэ бьшо, дьрана т'эмьзкэ, титка бьдэ hэв, гоше кö титкэ ленэ, т'эмьзкэ. Wан чаха нава зар'еда бэрэ-бэрэ h'эwасk'ариа хэбате пешда те. Бэре хэбата öса сьhал, ле паше hеди-hеди зар'е hини тьште чэтьн дькьн. Бь ви тэhэри эw бь силh'а хэбате те силh'кьрьне, кö аwqаси фэрзэ бона wе у мэхлуqэтне.

Эм готи wан де у бавар'а ед кö зар'е хwэ дури хэбате дьhельн, бежьн, тьште öса кер наен.

Паше, хенщи хwэйкьрьне, эм гэрэке заньбьн гэло зар' р'аст пешда дьчэ, гьврьк дьбэ. Wэки на, гэло нэйнэсиа wе чйэ? Бона wе йэке жи чэнд нишан hэнэ. Зар'а кö хwэйкьрьна wе р'астэ, харна wе шийэ, h'эта шэш мэhйа хwэ мэhе 600 грами гьврьк дьбэ, h'эта йэксалйа хwэмэhе 500 грам. Сэре хwэ 2 мэhиеда дьгрэ. 5 мэhиеда р'удьне, 6—8 мэhиеда дьран дьртен, 10—12 мэhиеда п'йа дьчэ. Ле wэки эв нишанана тенэ эглэкьрьне, готи бьнhер'ьн чька эw йэк р'уйе чьда öсанэ?

Мьн ахьриеда дьхwэст wэр'а бьгота, wэки мэщалед хwэйкьрьнейэ т'амбьн, готи hун hьнэ т'эh'ред к'омэкдарйа э'wльн жи заньбьн. Мьн дэрhэqа wанда wэр'а готйэ у паше жи wе бе готьне. Ћэр эм ахьриеда дькарьн бежьн, wэки хwэйкьрьна зар'е тьштэки гэлэки фэрзэ. Зар' ахьрйа мэнэ, эw чекьрчийе мэтлуqэтиейэ пашwэхтиенэ. Демэк, шэр'к'арийа бона саг'лэми у хwэйкьрьна wан, шэр'к'арийэ öса жи бона пашwэхтийа мэ.

ТИФА Р'УВИА

Тифа зьк нэхwэшийа гöр'э жь hэвдö hьлданейэ. Эw жь микроба пешда те. Мэhед hавине у паизе эw дьhа зэ'фэ, нэ кö розгаред салейэ дьне. Öлмдаре советие— Громашевски дьбежэ, кö эв нэхwэши йа дэсте qьр'ежэ.

Wэрьп, hэвално, эм сэре сэрда бежьн к'ане дэсте qьр'еж бь чь тэhэри дькарьн бьвнэ нэйнэсйа тифа зьк. Wэхта мэрве нэхwэш, йане жи е т'эзэ нэхwэшие п'акбунэ, дьчэ дэставе, бь h'эзара микробе тифе дэртен, дэсте wи qьр'еж дьгрьн у эгэр эw дэсте хwэ нэшо, р'уе wида гэлэк дькарьн нэхwэшк'эвьн. Эw дэсте хwэйэ qьр'еж дьдэ нан, эмиш, п'ьнщар'е, гошт , шир у ед wан дьхöн, дькарьн нэхwэш бьк'эвьн. Хенщи wе йэке, мэhед hэвине мешэ п'ьр'ьн, эw жь дэвэдура дьфьр'ьн, тенэ мале, ль сэр баск, льнге wан микроб жи дькарьн hэбьн. Меш те мал сэр п'ьнщар'е, нан у тьштед дьне датинэ. Датинэ у микроба жи wьра дьhелэ. Демэк, бь ви тэhэри жи нэхwэши дькарэ дэрбази организма мерьв бьбэ. Эм жь литературае мэсэлэнэ wа заньн. Дьк'анчик ль Америкае шир дьфрошэ. Ньшкева wан р'ожа гэлэ мэрьв нэхwэш дьк'эвьн. Пьрс-пьрсйар дьднэ к'ьвше, wэки wана т'эмама жи эw шир вэхарийэ, кö дьк'анчие мэ гот, фьротийэ. Wэхта дьк'анчи дьбьнэ сэр дохтьр, сэр h'ьсэ-h'ьса дьк'эвьн, wэки р'астэ, мэрьва т'ьре эwи саг'лэмэ, ле микробе тифе бал wи hэнэ, лэма жи шире wи hэр'ьмийэ у мэрьв нэхwэш к'этьнэ. Мэсэлэ ви тэhэри мьн wэр'а гэлэк дькарьбу

банйана. Ле баwар дькьм эвана жи бэсьн, wэки һун бенэ сэр wе фькьре, кö тифа зьк бь чь тэһэри жь дор у бэре мэ дькарэ дэрбази организма мерьвбэ, нэхwэшие пешда бинэ.

Тифа зькр'а щмаэ'та мэ дьбежэ һ'ал. Дьбежьн фьлан сале нэфэре мала фьланк'эсе һ'ал к'этьн у жь wана гэлэ мьрьн. Һьлбэт, һена бэре öса буйэ. Дохтрэ кембунэ. Qанунед санитарие-һигиенае р'аст нэһатнэ qэдандьне. Ле wэлате мэда мэщал тэһэрэки дньын. Дохтьр п'ьр'ьн. Һ'але щмаэ'те хwэшэ, хэбата санитарие-р'онайе гöмрэһ' пешда дьчэ, лэма жи тифа зьк бь готьна wэ кем буйэ. Кем буйэ, ле һе щарана һэйэ. Лэма жи һэр к'эс жь мэ готи дэрһэqа ве йэкеда бир нэкэ.

Гэло нэхwэши бь чь тэһэри дэспе дьбэ? Эw бэрэ-бэрэ пешда те. Мэрьв сьст дьбэ, мэ'де wи те гьртьне, чок сьстдьбьн, сэри дешэ, хэwа wи те т'эр'ьбандьне, тэвзьк щане wир'а дьчьн. Гэрма нэхwэш р'адьбэ р'ожа э'wльн 38 дэрэщэ, нава дö се р'оже дьнеда дьгьһижэ 40 дэрэщэйи, мэрьв бе һ'ьши хwэ, һ'ал у qал хэбэрдьдэ. Щаба пьрса дэрэнг дьдэ, зар'е хwэ, де, бава чэтьн нас дькэ.

Зьмане wи дьwарьмэ, зьһа дьбэ, тэрк ле дьк'эвэ. Р'уйе wе йэкеда хун те дэрте у зьман дьк'эвэ р'энге басteq. Рожа 8—9 ль сэр синг у зьке нэхwэш хьлте сорэ һурьк дэртен. Щэгэр у фатэрэшка wи мэзьн дьбьн.

Р'уе ве нэхwэшиеда р'уви qэлс дьбьн, щарна эw дькарьн qöлбьн у һэwаһьлдана п'эрда зьк пешда биньн. Эв йэк дугьраникэ эрһэдэйэ, мэзьнэ. Тиф дэвэ-дэви мэһэке дьк'шинэ. Эw һ'öкмэки мэзьн сэр дьле мерьв дьһелэ. Хэбата wи дьтэр'ьбэ, сьст дьбэ, нькарэ хуне р'ьнд п'арэвэкэ.

П'ьшке мэрьвада гэлэ щара һэwаһьлдан пешда те. Wан чаха һ'але нэхwэш дьһа хьраб, дьһа чэтьн дьбэ. Эw жь дэст хwэ дьчэ, ильк дьбарэ. Бина wи дьч'ькэ, дьк'öхэ.

Мэжуйе мэ малхöе организма мэйэ. Р'уйе ве нэхwэшиеда эw жи qэлс дьбэ. Дэ wэхта малхöе qэлс бу жи, иди чь бежьм, һ'але мале wэва э'йанэ.

Щэгэр р'уйе ве нэхwэшиеда мэзьн дьбэ, сьст дьбэ. Wэхта тифе щэгэр жи дьжмьна жэ'рейэ кö организма мэда пешда те. Дьхазьм бежьм, щэгэр wе жэ'ре дьгрэ гредьдэ у борще хwэ р'ьнд наqэдинэ. Демэк, йаликива нэхwэши, йале дьнева жэ'р мерьв дькьнэ һ'алэки чэтьн.

Wэхте нэхwэш wэ'дэда дьбнэ сэр дохтьр у эw дэрмане лазьм дьхwэ, бэрэ-бэрэ сэр хwэда те.

Йа лапэ фэрз эwэ, к'ане бь чь т'эһэри шэр'к'арие ль пешбэри ве нэхwэшие бьднэ т'эшкилкьрьне.

Wэки öсанэ, wэрьн, эм нһа йэко-йэко дэрһэqа шэр'к'ариеда хэбэрдьн. "Шэр'к'ари ль пешбэри нэхwэшийа дьһа сьһалэ, нэ кö ду у дэрманкьрьн, qэнщкьрьна wана". Öлмдарэки бь ви т'эһэри готийэ. Зэ'ф р'аст жи готийэ. Wэки эм бэр тифа зьк р'ьнд бькнэ шэр', нэхwэши нькарэ пешда бе, wан чаха бона qэнщкьрьне qэт соз жи нькарэ пешда бе.

Шэр'к'арийа ль пешбэри тифе ви тэһэри те т'эшкилкьрьне: Бэре э'wльн эw шэр'к'арийа т'омэрийэ. Qэйдэкьрьна п'арэвэкьрьна аве, контрол ль сэр канализасиае, т'эмьзкьрьна к'öлика у дэвдура, нькандьна баг'а, т'эмьзкьрьна һэwе, хwэлие. Чаwа нэхwэшие нас дькьн, пер'акьрьна һэwе, хwэлие. Чаwа нэхwэшие нас дькьн, пер'а готи бьшиннэ нэхwэшхане. Бь ве йэке эм дö хэбата дькьн: нэхwэш wэ'дэда дьчэ сэр дохтьр, wэ'дэда ду, дэрман дьстинэ, йале дьне жи эw жь дор у бэре хwэ те башqэкьрьне. Демэк, эw нькарэ бьвэ сэрканийа нэхwэшие бона зар'е хwэ у мэрве кö дор у бэре wи дьминьн. Мала нэхwэшда готи э'сэ дезинфексиае бькьн. П'ьнщар', меwа, кö һун жь базаре дьк'ьр'ьн э'сэ р'ьнд бьшон, бир нэкьн, wэки эwана бьн дэсте гэлэ мэрьвар'а дэрбаз дьбьн у нав wанда дькарьн микробе нэхwэшие жи һэбьн. Qьр'кьрьна меша нава шэр'к'ариеда щики фэрз дьгрэ. Щер'бандьна нишан дайэ к'еләре мешэ кемьн, wьра тифа зьк жи кемэ.

Дö хәбәр жи дәрһәqа ширда. Шире кö дьк'анеда дьфрошьн т'әмьзә, чьмки әw ль заводеда те пастеризасиакьрьне у әгәр навда микробе тифе һәбьн, әw qьр'дьбьн. Ле wәхте wә шир жь базаре к'ър'и, ә'сә р'ънд бьк'әлиньн.

Мәрве кö уймиши нәхwәш бунә, готи бьн контрола дохтрдабьн, wәхта шькбәри пешда те әw жи ә'сә тенә башqәкьрьне. Хәбатчие дьк'ане һасьләте, харьнхана, баг'че зар'а, заводе шир, комбинате гошт кö т'әзә жь ве нәхwәшие р'абунә, мöг'дарәки дәрбази сәр хәбатәкә дьне дьбьн.

Щәләбе шәр'к'ариейи дьне әw профилактика спесификә. Мәрьва дәрзи дькьн, ль организма wанда имунитет пешда те у әгәр әw р'асти нәхwәш тен, хәма wан нинә, чьмкö бь сайа дәрзикьрьне тәйахдайна организма wан ль пешбәри тифе эп'ещәйи сәрхwәйә. Бь сайа р'аст qәдандьна ван мәщала, тифа зьк сал бь сал wәлате мәда кем дьбә у wә'дәк жи wе бе, кö әw нәхwәшйе бе һьлдане.

К'ОМӘКДАРИА ДОХТРИЕЙӘ Ә'WЛЬН

Ль һәр гошәки wәт'әне мә, ль һәр гöндада нһа идаре дохтрие һәнә. Бажарван бь сәрфниази дьчьнә wьр, дохтр к'омәке, ширәте дьдьнә wан у бь wи тәһәри һәр к'әс дькарә бәр нәхwәшиа шәр'к'арие бьдә т'әшкилкьрьне.

Ле гәлә щара жи нава хәбатеда, ль дәшта колхозе, ферма йане заводеда qәзиае п'ешәк'арие дькарьн пешда бен. Дохтр wан дәра wе дәме дьбә нә һазьрбьн. Ләма жи һәр бажар'ванәки мә готи һащә qануне к'омәкдарйа дохтриейә ә'wльн һәбә, wәки бькарбә к'омәке бьдә хwә у һәвала.

Ньһа созе мьне һәма дәрһәqа wе йәкедавә.

Тә һәw ньһер'и һьнәк ньшкева wәхте хәбате бь к'ере, к'еләндйе, п'аред комбайне, һащәтед дьне дәсте хwә дьбьр'ьн. Хуна гәвәз жь бьрина wан дьк'ьнә.

Гәло чь лазьмә wан чаха бькьн?

Готи öса бькьн, wәки хун зә'ф жь бьрине нәчә. Ә'йанә, wәки хун qьнйате бона ә'мрә фәрз дьгьһинә һәр п'арәкә организма мә, хенщи wе йәке жи, әw һәwа т'әмьз жь п'ьшька дьгһинә межу, дьл, щәгәре, тамара у органе майин. Демәк, wәхта мәрьв хуне гәләки öнда дькә, ә'мре wи дьк'әвә бьн qәзиае, п'әвгöһастьна qьнйата, һәwае те т'әр'ьбандьне. Ләма жи мә'де мәрьва ль һәв дьк'әвә, бәтр'әнг дьбә, ч'ә'ве wи р'әшавә тен, бина wи дьч'ькә. А бона бәр ве йәке бькнә шәр', готи бьрине гьредьн, нәһе-

льн хун зәф же һәр'ә. Хенщи wе, жгуте (бән) датиннә сәр феза бьрине, тамара дьгьвешьн, wәки хун öнда нәбә. Жгуте ду сәһ'әт нивәкер'а вәдькьн, wәки дугьрани пешда нәе. Бона микроб дәрбази организм нәбьн, бьрине бь т'әнзифа стерил (т'әмьзкьри) гьредьн. Wәхта жгут у т'әнзиф бал бьриндар т'öнәнә, әw бь дәсте хwә бьрине дьгьвешә.

Qәзйак жи әwә, кö щарна льнг йане жи дәсте мәрьва дьшкен. Wан чаха эшәкә öса бефәсал пешда те, кö нәхwәш сәре хwә öнда дькә, тә'на эше давежә щәгәра wи. К'омәкдарйа ә'wльн wан чаха әwә, кö бәвшька датиньн сәр щие шкәсти. Әгәр бәвшьк т'öнәнә, дәстöйе мәр'а, к'öльнга йане льнг, йане жи дәсте шкәстива гьредьдьн у нәхwәш щигöһасти бал дохтр дькьн. Ведәре жи нәхwәш к'омәкдарйа к'öтасие дьстинә.

Р'уйе бехәмйа һьнәкада гәлә щара мәрьв ава к'әланди, шир сәр хwәда дьр'ежә у хwә дьшәwьтинә. Р'уйе wе йаке-да жи мәрьв гәләки qәлс дьбә. Чьмкö wәхте шәwате спи-ч'әке организма мә дьqәтьн, организм жә'рдадайи дькьн. Сәрбара сәр жи р'уйе шәwатеда бь сәри бьрине дәргед щане мә ль бәр щур'ә-щур'ә микроба вәдьбьн, әw дьчьнә wьр, дәрбази нава хуне дьбьн, т'әмамйа организм дьгә-р'ьн у wийа qәлс дькьн. Wәки әw йәка пешда нәе, һәр к'әс готи ве qануна һан бинә бира хwә: чаwа мәрьв дь-шәwьтә, пер'а-пер'а щие шәwьти готи бь спич'аләкә т'ә-мьзә ут'икьри бьньхемьн у нәхwәш бьвнә бал дохтр. Әм гәрәке бирнәкьн, wәки шәwат qәзйакә мәзьнә бона зар'а, ләма жи гәрәке зар'а бәр'әдайи нәһельн. Wәхта к'әс гöһ надә сәр wан, әw чайник у бәрошар'а дьлизьн, аве йане жи шир сәр хwәда дьр'ежьн, щарна жи спич'ка ведьхьн, агьр бәри хwә у мале дьдьн.

Жь вьр мöг'дарәки пешда зар'әк анинә нәхwәшхана мә. Әwә бәртәрәф бу. Һәрдö дәсте хwә кьрьбунә нава бә-роша шире к'әләнди у шәwьтандьбун. Әw зар' паше п'акбу, ле бьрине wе qәлч'ьмокне öса сәр дәста һьштьн, кö әw сәqәтбу. Демәк, хwәйкьрьна зар'а жь шәwате дь-һа һесайә, нә кö qәнщкьрьна бьрине wан.

Гәрәке әм заньбьн чька wәхте хәр'ьqандьне чь тәһәри к'омәке бьднә нәхwәш.

Мәрьв wан чаха дьхәр'ьqә, wәхта мәжуда к'еша хуне те qәлскьрьне, жә'р һ'öкöми сәр мәжу дькә, йане жи нәх-wәшие wийә нерва һәнә. Wан чаха ч'ә'ве мәрьва р'әшәвә-тен, әw бәтр'әнг дьбә, гöһе wи дькнә гöжә-гöж, геж дь-бә, мә'де wи ль һәв дьк'әвә.

Wәхта wә дит, wәки йәк хәр'ьqийә, гәрәке бәре ә'wльн бә'лги ль бәр сәре wи һьлдьн, льнге wи һьнәки бьльнд-кьн, бьшкоке wи, qайше, бәрстуйе у дәвзәндька вәкьн, һәwа т'әмьз бьднә wи (йане дәрхнә дәрва, йане жи п'ән-щәре вәкьн). Ле нава щмаә'та мәда öса нинә. Wәхта йәк дьхәрьqә, т'әмам ль доре дьщьвьн, дькьнә qир'ә-qир, сәр ч'ә'ве хwә вәдьр'ун. Бь ве йаке әw зианәкә мәзьн дьдьнә е кö хәр'ьqийә. Чьмко әw һәwа т'әмьз дьһа гьран дькьн, к'омәке жи надне.

Ван сале пашьн тока электрикие мале мә т'әвада жи һәйә. Әwе йаха мә жь ч'ьра дьһун у ләмп'а нәвте хьлаз-кьрийә. Ле электрики жи дькарә зраре бьдә мә әгәр әм "зьмане wе фә'м нәкьн„. Дьхазьм бежьм, әгәр әм сәрә-дәрие жь wе нәкьн. Ток wан чаха мәрьва дьхә, wәхта мәрьв дәсте хwә дьдә т'ела электрикиейә тә'зи. Wан ча-ха дәст у п'е мәрьва бь готьна wә дьләрьзьн, әw дьк'әвә дьхәр'ьqә, ле wәки qәwата токе мәзьнбә, мәрьв жь wе дьп'әкә дур дьхәр'ьqә, әгәр wә'дәда к'омәке нәднә мәрьв, әw дькарә бьмрә. К'омәк жи а ви тәһәре һанә: бәре ә'wльн готи мәрьв жь т'еле дурхьн, е кö wе хәвате бькә, готи ләпке р'езин тенә дәсте хwә, соле ре'зин wәргрә. Wәки балт'ә wан дәра п'әйдавә, готи пер'а-пер'а т'ела бьqәтиньн, нәхwәш дәрхнә нава һәwа т'әмьз, бьшкоке wи вәкьн, нәфәса бь дәста бьднә wи. Һәрдö дәсте е к'әти дьгрьн вәдькьн, мьле wи р'аст дькьн, паше дьтәwиньн, öса гәрәке аwqаси бькьн һ'әта нәхwәш бь хwә бина хwә бьк'шинә.

Wəxте бруск мəрьва дьхə, готи диса к'омəка ви тəһəри бьдьнеда. Һьнə мəрьв ньзаньм чьма е токе йане бруске лехьствə нава хwəлиеда дькьнə ч'ə'л. Əв йəка нə р'астə. Һəла əгəр дьхазьн занбьн, гəлəки жи зьрардарə. Чьмкö бьн гьранйа хwəлиеда хəбаṭа дьл у п'ьшька дьһа чəтьн дьбə.

Wəxта һавин те, гəрм дьдьжьлинə зар', öса жи мəзьн, дьлəзиньн, wəки һəр'ьн хwə авехьн. Əв йəк, һьлбəт, нə тьштəки хьравə. Ле һəр тьшт готи фəсал бе кьрьн. Бь wи тəһəри wəки qəзйа пешда нəе. Р'астə бəр бə're у ль дəлава к'омед беqəзйабуне һəнə, ле һьнə бажар'ван гöһ надьнə сəр wан, йане жи ич'ке вəдöхöн, тен хwə давежнə аве, щарна жи дьхəньдьн. Мəрве öса готи пер'а-пер'а дəрхнə qьрахе аве у к'омəка дохтриейə ə'wльн бьдьнеда. Мəрьве хəньqи аве гəлəки дадьqöртинə, п'арəкə wе жи дьчə п'ьшька, һəwа нькарə һəр'ə wьра у мəрьв дьфəтьсə. Лəма жи готи wи öса бьгрьн, кö сəре wи бəржербə, һ'ета ав жь дəве wи те. Wəxта ав ч'ьвйа, вəдьлəзиньн у к'омəка ə'wльн дьдьнеда—нəфəса бь дəста дьдьнə wи.

Qануṇед к'омəкдарйа дохтьриейə ə'wльнə дьне жи һəнə, һəр к'əс жь мə готи сəрəдəрие жь wана бькə, wəки к'омəке бьдə хwə у һəвале хwə.

ДИЗЕНТЕРИА У НАВЭША ЗАР'А

Созе мə ньһа дəрһəqа ван һəрдö нəхwəшйанə, ед кö мəһе һавине дьһа п'ьр'ьн у ə'мре гəлə мəрьва дькьнə бьн qəзйае. Т'əриqа öлме дохтьрие дьдə к'ьвше, wəки əв нəхwəши гəлəки кəвньн, ле дəрһəqа фьрqи у минаһəвбуна wанда тьштəки бəрбьч'əв т'öнəбу.

Һəр к'öтабуна qöр'на XIX р'уки к'əт, wəки дизинтериа жь микроба пешда те. Əw микробана жь организм дəр эп'ещəйи т'ав дькьн, нава аве, шир, харьне дьнеда wə'дəки дьреж дьминьн. Мəрьве кö ав, шир, харне öса дьхwöн, бь дизентерйае нəхwəш дьк'əвьн. Əзе диса мəсəлəке биньм, бəлки эм баш һəв фə'мбькьн. Шəв ниве шəве бу. Дəре нəхwəшхане дан. Машина к'омəкдарйа лəз щарəкева се зар' анинə бал мə. Лə'зəкə дьне диса зар' анин. Хöлəсə, һ'ета сьвə сафи бу 35 зар' анинə нəхwəшхане. Мьн бь т'еле нəхwəшхане дьнер'а хəбəрда, нəхwəш гəлə бьрбунə wьра жи. Əм к'əтнə пəй ə'нə'не, мəр'а ль һəв һат р'укихьн, wəки зар'а нəхwəшйа дизентерйаə жь шир һьлдайə. Əw йəк жи бь əви тəһəри qəwьмийə. Хəбатчйа бахчəки зар'а дьчə станcйа санитарие-эпидемиологие, wəки wе бьньһер'ьн. Дохтьр ə'йан дькə, кö микробе дизентерйае бал wе һəнə у дəрһəqа wе йəкеда к'аг'əзəке сəрwере бахче зар'ар'а дьшинə, wəки əwе хəбатчие жь хəбате азакьн, кö бона зар'а нəбə сəрканйа нəхwəшие. Əве тə wа дьфькьрə: "Щаньм əв хəбатчикə мə'рифəтə, чьма wе дəрхьм, əзе wе дури зар'ахьм, к'öтабу чу„. Əw

ӧса жи дькә. Р'ожтьра дьне ә'мьр дькә, ԝәки жьньк һәр'э харьнханеда бьхәбьтә. Жьньк дьчә у р'ожәке жи микробе нәхԝәшие бал ԝе дьк'әвнә нава шир жь һәвдӧ зедә дьбьн у зар'а нәхԝәш дехьн.

Нһа дәрһәԛа навәшеда. Навәш р'уйе дизентериеда жи пешда те, ле щарна жи әԝ хԝә сәри хԝәйә. Бей микроба пешда те. Зар'е лапә бьч'ук дьһа гәләки навәше дьк'әвьн, нә кӧ мәзьн. Мәһе һавине, ԝәхте харна кәвнбуйи, шире ч'еләка дьдьнә зар'а, льнге ԝана дьхәбьтьн. Р'уйе гәрмеда хӧльԛандьна шира харьне дьт'әр'ьбә, харьн р'ьнд намәһ'ә, ләма жи навәш пешда те. Демәк, ԝәки р'ежим, ԛануне харьна зар'а у мәзьна р'ьнд у р'аст бенә ԛәдандьне, навәш ԛәт нькарә пешда бе. Ле пьр'са дизентериае һьнәки чәтьнә, чьмкӧ иди чаԝа мьн ԝәр'а гот, әԝ жь микроба пешда те.

Гәло дизентерйа бь чь тәһәри дьгһижә мәрьве саг'ләм?

Әзе бь хәбәре ӧлмдаре советиейи ә'йан Громашевски шаба ԝе пьр'се бьдьм. Дизентерйа нәхԝәшйа дәсте ԛьлерә. Ԝәки ӧсанә, микробе нәхԝәшйа сәр дәсте мә дьминьн, әгәр әм дәсте хԝә нашон бь ԝан дәста зар'ар'а ша дьбьн, сәламе дьдьнә хәлԛе, нен, эмиш, тьрйа, шир дьфрошьн, микробе сәр дәсте мә дьк'әвнә нава ԝан харьна у дьгьһижнә мәрве саг'ләм. Чәнд р'ожа шунда әԝ жи нәхԝәш дьк'әвә.

Бона бәлакьрьна нәхԝәшйа дизентерйае меш жи кьре хьраб дькьн. Әԝ дьчьнә дәвәдура сәр п'иси датиньн, микроб льнг у баске ԝанва дьԛәмьтьн. Әԝ жь дәвәдура жи дьфьр'ьн тенә мал сәр нан, харьне датиньн у микроба жи ԝьра дьһельн. Дә, мәрьве кӧ ԝан харна дӧхьн, нәхԝәш дьк'әвьн.

Дизентерйа у навәш чаԝа дәстпе дьбьн?

Мәрьве сәпи-сьламәт ньшкева дьньхьлә, гәрма ԝи р'адьбә, мә'де ԝи те гьртьне, сәри дешә, ԝәйнах дьләрьзьн, зьк дешә. Зутьрәке нава мәрьва дьчә. Нәхԝәш р'ое 15—20 щара дьчә дәставе, ӧса сьст дьбә, анщах р'е дьчә. Ч'ә'ве нәхԝәша ӧса к'орда дьчьн, кӧ мәрьв ԝана нас

накьн. Әз гәрәке ԝе жи бежьм, ԝәки дизентерйа дьпа чәтьн дьк'шинә, нә кӧ навәш. Ле зар'е бьч'ук р'уйе навәшеда жи дькарьн бьмьрьн. Әԝ гәлә щара вәдьр'әшьн, мәжуйе ԝана ԛәлс дьбә, к'аша ԝана дьк'әвә у жә'рдадайи дьбьн. Тәйахдайна зар'а дьк'әвә, ләма жи бал ԝан һәԝаһьлдана п'ьшька, гӧһа у мәжу жи дькарьн пешда бен.

Ԝәхте дизентерйае, хенщи ван нишана, хун жь һьнәка дьк'ьшә, зьке ԝан ӧса дешә, кӧ гәлә щара әԝ дьбежьн: "дохтр дьл у һ'ьнаве мьн ԛәтйан, һатьнә харе„. Р'асти жи, әԝ жь дәст хԝә дьчьн. Жә'ра микробе дизентерйае аликида, һәԝаһьлдана р'увйа ԛальн жи сәрбара сәр, нәхԝәш дьгһиннә һ'аләки хьраб. А ләма жи әм т'ӧщар бир накьн, ԝәки дизентерйа у навәш нәхԝәшинә бәт'әрьн, әԝ дькарьн ә'мре зар'а у мәзьна текнә бьн ԛәзиае. Ԝәки ӧсанә, әм гәрәке ԝе жи р'ьнд заньбьн, к'ане бь чь тәһәри пешбәри ԝан бькнә шәр'.

Бона шәр'к'арийа пешбәри навәше лазьмә, ԝәки ԛануне санитарие-һигение р'аст бенә ԛәдандьне, бь р'ежим бьхӧн, харна зар'е ԝә'дәда бьдьнеда, мәһе һавине шире ч'еләка нәднә зара (ԝәхта шир бьстане деда т'ӧнәбә, ԛат'ьх, кефир бьднә зар'а). Ԝәхта зар'а гәләки дьп'еч'ьн, щәгәр п'еше хԝә р'ьнд наԛәдинә, хӧльԛандьна шира щие харьне жи кем дьбә. А ләма жи т'ьфале хԝә зә'ф мәп'еч'ьн.

Әв мәщалана дькарьн али кембуна дизентериае жи бькьн, ле вьра гәлә тьште дьне жи лазьмьн.

Бәре ә'ԝльн: мәрьве кӧ бь дизентериае нәхԝәшә, пер'апер'а дьшиннә нәхԝәшхане, бона әԝ нәбә сәрканйа нәхԝәшие сәва мәрве дор у бәре хԝәйә саг'ләм. Әԝ ԝан чаха дьзвьр'ә те мала хԝә, әгәр микробе нәхԝәшие бал ԝи т'ӧнәнә.

Йа дӧда: дезинфексиае дькьн бәлки микробе нәхԝәшие бенә ԛьр'кьрьне.

Йа сьсйа: контрола санитарие ль сәр фермае шир, аве, һасьләте дьдьнә гӧмр'әһ'кьрьне.

Йа чара: меша qър' дькьн.

Шер'бандьна данә избаткърьне, wәки мешә кембьн, дизентерйа у нәхwәшие р'увиайә дьне жи кем дьбьн. Бона wе йәке жи гöндада, бажар'ада дара дадьнькиньн, һешнайе дьчиньн, к'öлика wә'дәда дур дьхьн, дәвдуре мәхлуqәтие у е wәһ'идие т'әмьз хwәй дькьн у гәлә тьште майин. Бь сайа ван мәщала меш эп'ещәйи кем дьбьн.

Йа пенща: мәрве кö обйектед харьнеда, бахче зар'ада, мәкт'әбеда, мале зар'ада дьхәбьтьн, һ'әрт'ьм жи дьчьнә сәр дохтр бона заньбьн к'ане әw к'ана микробе дизентериае ниньн.

А бь сайа ван мәщалайә, кö дизентерйа у навэш сал бь сал ль wәлате мәда кем дьбьн.

НАВӘШЕД ЗАР'АЙӘ ҺАВИНЕ

Мьн qьраркьр wәр'а дәрһәqа ве эша зар'айә һавинеда шьровәкьм. Әw пьрс гәләки фәрзә, чьмкö Һәwа гәрм, хәйсәте организма зар'айә анатомие-физиологие дьбьнә мә'ни бона льнге зар'а бьхәбьтьн.

Система зар'айә мәһ'андьне жь йа марьве мәзьн щöда дьбә. Әw щöдабун нә кö т'әне wе йәкеданә, wәки чапе органед мәһ'андьне wәкә һәв ниньн, ле öса жи wеданә, кö шира харьне бал зар'а кем те хöльqандьне. Р'уйе ве йәкеда жи харна кö зар' дьхwә, р'ьнд лоши щане wе набә.

Хенщи wе йәке, бәтане шкәвта дәве зар'а, щие харьне у р'увйа гәләки назькә, тамаре хуне жи wьра п'ьр'ьн. П'аре харьнейә, кö р'ьнд намаһ'ьн дәрбази нава хуна зар'е дьбьн, организме жә'рдадайи дькьн. Нә ахьр wәва ә'йанә, хун т'әмамйа организма мә дьгәр'ә. Әw жә'ре жи хwәр'а дьбә һәр дәра, ж'ә'р һöкöми сәр мәжу, дьл, гöрч'ька, р'увйа дькә. Р'уйе wеда жи нава зар'е дьчә.

Wәва ә'йанә, һәwа ль р'еспублика мә эп'ещәйи гәрмә. Дәрәща гәрма бьльнд жи һ'öкми сәр организма зар'е дьһелә, чьма?

К'әрәмкьн эз мәсәләке wәр'а биньм. Әwе к'öмәке бьдә мә, wәки әм һәвдö фәм бькьн.

Пела һана дайкәке зар'а хwә ани бал мьн, мьн же пьрси:

— Чь qәwьмийә?

— Дохтр,зар' жь дәсте хwә дьчә, льнге we дьхәбьтә, әзьм, әwә, ч'арәке бькә. Ду ван гьлйар'а бу кур'ина we öса гьрйа, кö хушка дохтьрйе жи ч'әв да, we hесре хwә т'әмьзкьрьн.

Әз бәр дьле wеда hатьм:

— Тьштә накә, хушке, зар'е qәнщбә, нәтьр'сә, хwә ньhа жи wә'де бәре нинә?

— Дә чь заньм, дохтьр? Дьле дейә да? Т'аве мьн нас.

Жьньк гәләки ә'щевбаи ма, wәхта мьн дәстпекьр п'ачке зар'е h'әсабкьрьн. Зар'а бәләнгаз we гәрме, we qьч'ә-qьч'е нава шәш-h'әвт п'ач'ькада п'ечабун, ло hьла пе qәтәки жи qәп'әщәкрьбун, гредабун.

— Ле әв бу хушке? Мьн гот, hун бь хwә мала хwә бь дәсте хwә дьшәwьтиньн. Һун чьма зар'е әwqаси дьп'ечьн?

— Э, дохтьр, п'еч'ан к'ö, навәш к'ö? Әwe жь мьн пьрси.

Мә ду-дәрман данә зар'е, әw эп'ещәйи сәр хwәда hат, гаше мьн щаба пьрса we бь әви тәhәри да.

Хушке, мәhe hавине р'уйе гәрмеда шира мә'дә кем дьхöльqә. Һун жи зар'е зә'ф дьп'еч'ьн, әw хöльqандьна шира мә'дә дьhа дьдә кемкьрьне. Хенщи we, öлмдара дайә избаткьрьне, wәки р'оже гәрм щәгәра мерьв п'еше хwә баш наqәдинә. Wәва ә'йанә, щәгәр лабораторйакә организма мәйә hәрә т'амә. Хенщи qәйдәкьрьна п'әвгöhастьна спич'әка, бәз, шекьр, хwе, аве, витамина, зьрев, әw öса жи wан жә'ра дьгрә у бе зьрар дькә, ед кö р'увие qальнда пешда тен у дьк'әвьнә нава хуне.

Öлмдарәки урьс кö фә'мила wи Лондон буйә, шер'бандьнәкә wа кьрйә. Әwи дьл, h'ьнаве к'әлбәки вәкьрйә у әw тамара кö хуне жь р'увйа бәрбь щәгәре дьбә (wер'а дьбежьн тамара бәнде) жекьрйә, бьрйә дьлва гьредайә, демәк, хун к'әсә чуйә дьл. Öлмдар дина хwә дьдеда, wәки әw к'әлб зутьре ськтийә. Чьмкö әw жә'ре кö р'увйада пешда тен, хунер'а нәгьhиштнә щәгәре, wьра нәhатьнә гьредане, ле дуз чунә дьл у т'әмамйа организмеда жә'рдайин пешда анинә.

А wәхта зар'е гәләки дьп'еч'ьн әв функсйа щәгәрейә жә'ргьртьне дьт'әр'ьбә. Әw жь навәше дьhа гöмр'әh'дькә.

— Э, мьн qьжка хwәде, чь заньбу, дохтьр?—дайике гот:

— Дә готи вьрhада заньби.

— Ле чаwа? Хwә әз нә дьжмьна зар'а хwәмә?

Гәло навәш иди жь чь пешда те?

Гәлә щара әw wан чаха пешда те, гава qанунед hигиенае, р'ежима харьна зар'е те т'әр'ьбандьне. Әгәр де бьстане хwә нәшо, мьжмьжка qьлер бьдә зар'е, харьна нә анәгори йаше we бьдеда, wә'дәда щие we т'әзә нәкә, аве нәдеда, навәш, әрhәдә, дькарә пешда бе.

Әв нәхwәши бал wан зар'а дьhа п'ьр'ә, ед кö бьстане де намежьн, шире ч'еләка, йане жи е бьзьна дьхöн.

Шире öса дöбарә зьрарә, бәре ә'wльн, ч'еләк, бьзьн дькарьн нәхwәшбьн у нәхwәшйа wан т'әви шир бьгhижә зар'е, йа дöда, wәхта шир дьдошьн у наньхемьн, нава wида гәлә микроб жь hәвдö зедәдьбьн, әw тьр'ш дьбә. Фә'мдарийә, wәки шире öса бьднә зар'е әwe ә'сә навәше бьк'әвә.

Wәхте мәhe hавине гöндада дәргушхане wә'дәли наенә т'әшкилкьрьне, әw йәк жи дькарә бьвә нәйнәсйа навәше.

Чьма?

Чьмкö дайик дьчьн h'әта эваре дьхәбьтьн, ле зар' малда дьминә, тьштнә дьне дьдьнеда, кö әw бьхwә, де жи те мал, зар' щарәкер'а гәлә шир дьхwә, е кö hәта эваре бьстанда майә, а ләма жи льнге зар'е дькарә бьхәбьтә.

Wә ньhер'и, чьqас мә'не навәша hәнә? Һәр йәк жь wана hьндава хwәда нәхwәшие гьран дькьн.

Дö щур'е навәша hәнә.

Йәкер'а дьвежьн навәша сьhал, йа дьнер'а-йа жә'рдадайине. Зьрара әва пашьн дьhа п'ьр'ә, чьмкö гәлә щара qәзиае бона ә'мре зар'е дьхöльqинә.

Дайке зар'е кӧ бь навәше нәхwәшьн, әви т'әhәри дьгазьньн:

Зар'ә спә-сьламәт бу. Иро ньшкева нава we дьчә, әwqаси hатйә гӧhастьне, кӧ мәрьв нас накә. Весбеда әва жи 15—20 щарә чуйә дәр, әз иди пер'а нагьhиньм, кӧ п'ач'ка жи бьгӧhезьм. Хенщи we йәке, әw вәдьр'әшә, hәма ньцьткә ав жи бьгhижә дәве we, әw вәдьр'әшә.

Бәле, навәша жә'рдадайине hәма ӧса жи дәстпедьбә. h'әму орган-системе зар'е тенә гӧhастьне. Ч'ә'ве нәхwәш к'орда дьчьн, р'әнге хwә давежьн, нәт'әвьтинә, дьгрин, щарна вәдьч'ь'р'ькьн. Зьке wана дьwәрьмә, ч'әрм ӧса h'ьшк дьбә, кӧ wәхта мәрьв дәсте хwә дьдеда, тӧ дьбежи ч'әрме кал у пиранә.

Нәфса нәхwәш ӧса те гӧhастьне, кӧ дьбә h'ива-hива wи. Хәбата дьл у мәжу бь готна wә qәлс дьбә. Әгәр wә'дәда к'омәке нәднә зар'е, әw дькарә бьмрә.

hәта ньhа hьла hьнә де у бав зар'е хwә дәрәнги дехьн, wә'дәда навнә сәр дохтьр. Ед ӧса зьрарәкә мәзьн дьднә зар'е хwә. Нhа hатйә избаткьрьне, кӧ зар'а чьqаси дәрәнг дьгьhиннә дохтьр, аwqаси әw зә'ф дьмрьн. Ләма жи, hәвалед ә'зизно, hәма чаwа нава зар'а wә дьчә, пер'а-пер'а хwә бьгhиннә дохтьр. Бир нәкьн, ньhа дәсте дохтьрада эп'ешә мәщәле эфектив hәнә, әw ә'мре зар'е жь бьн qәзйае дәрдьхьн.

Нәхwәши дьhа бал wан зар'а чәтьн дадьбьрә, ед кӧ бь р'ахите нәхwәшьн, ч'ич'әласкинә, шире де нахӧн. Демәк, баwар бькә, hун иди сәр h'ьсә-h'ьса дьк'әвьн, wәки шәр'к'арйа мьqабьли wан нәхwәшийа к'омәкәкә мәзьн дьдә qәнщкьрьна wан т'ьфала, ед кӧ навә'ше дьк'әвьн.

Мәщале шәр'к'арие мьqабьли навә'ше hавине әве hаньн. Бәре ә'wльн, харна зар'е готи бь р'ежим бьдьнеда, нәhельн харьн qьлер бьгрә, меша qьр' бькьн, hәwа мале т'әмьз хwәй бькьн. Wәхте хәбате малhәбуна гӧндитиейә hавине готи ә'сә дәргушхане wә'дәли бенә т'әшкилкьрьне. Зар'е бәр бьстин готи т'әв жи hәр'нә wьра, wәки незики дайке хwәбьн, бона wә'дәда бьстане хwә бьхӧн. Wәхте харьна зедә дьдьнә зар'а, гӧh бьднә сәр we йәке, wәки зар' бәрә-бәрә hини we йәкебьн. Гава щарәкевә гәлә харна зедә дьднә т'ьфале, нава we дьчә; чьмкӧ система wейә мәh'андьнеда шира мә'дә h'ӧкӧмәки баш hәр ль сәр шире де дьhелә.

Wәки шире бьстин т'ера зар'е накә, харна зедә ә'сә жь консултасйа зар'а бьвьн, ле к'едәре консултасйа т'ӧнә, hәр'нә бал дохтьре зар'а, әwе т'әмие р'аст бьдә к'ане чь бьднә т'ьфале, харна we чаwа hазьркьн у гәләк тьште дьне.

Зар'а зә'ф нәп'ечьн. Wәхта hун ӧса дькьн, hьм мә'де зар'а те гьртьне, hьм жи функсйа щәгәрейә жә'ргьредане qәлс дьбә. Хенщи we, wәхте зар'а зә'ф дьп'ечьн әw баш qал набьн, тәйахдайна wана алчах дьбә. Чаwа hәwа сар дәстпе дьбә, т'ьфале ӧса hәрт'ьм нәхwәш дьк'әвьн.

Дь шӧхӧле шәрк'арйа пешбәри навәшеда ӧса жи р'аст qәдандьна qануне hигенае щики фәрз дьгрә. Дәрhәqа wанда мьн wәр'а wәхтәке готйә. Гәлә мет'одед шәрк'арие дьне жи hәнә. Qәдандьна wана, әрhәдә, к'омәкәкә мәзьн дькарә бьдә we шәр'к'арие, йа кӧ те т'әшкилкьрьне мьqабьли навәше зар'айә hавине.

К'ƏМАЛА ФИЗКУЛТУРАЕ БОНА САГ'ЛƏМИЕ

Һəвале ə'зизно, əм дьхwəзьн wəр'а дəрһəqа к'ара физкултураеда шьровəкьн. Бь т'əг'мина мьн, һəр к'əс жь мə готи эп'ещə тьшт дəрһəqа ве йəкеда заньбə.

Организма мерьв механизмəкə һəрə т'амə. Əw бь сайа we йəке дьхəбьтə у əм лəма жи дьжин, чьмки нава wида т'ьме п'əвгöһастьна qьнйата пешда дьчə. Əм һəр-р'о щур'ə-щур'ə харьн дьхwöн. Нава wанда спич'əк, бəз, шəкьр, витамин у хwе һəнə. Əw жи дьбə qьнйат бона ə'мре мə. Wəхта əм нəфəса хwə дьк'ьшиньн, һəwа т'əмьз жь дор у бəре мə дəрбази п'ьшька дьбə, бь сайа we жи qьнйате, кö əм жь харьне һьлтиньн, дьбьнə энергиа у мəрьв хəбате дькə, дьгəр'ə. Wəхте мəрьв харьне дьхwə у нагəр'ə, просесе мəһ'андьне һьнəки qəлс дьбьн, бəз, спич'əк, шəкьр нашəwьтьн, навнə энергиа, лəма жи мəрве öса беһ'əмди хwə хöрт дьбьн, зьке wан, qəфəса синг, стöкöр qальн дьбьн. Əв йəк жи, бефьтйа, зьрарəкə мəзьн пешда тинə бона ə'мре ə'йсанəт. Ле wəхта ду харьнер'а мəрьв дьчə сəйре, энергйа хəрщ дьбə, əw жи жь шəwата qьнйата пешда те.

Мə əв мəсəла бьч'ук wəр'а ани бона we йəке, wəки əм у һун һəвдö п'ак фə'мбькьн. Ле wəки пьр'с дьһа сəр р'уки к'əвə, əме wəр'а бежьн к'а wəрьзандьн у мəшq чаwа һ'öкöми сəр һəр органəкə мə дькьн.

Бəре ə'wльн дəрһəqа мəжу. Wəхта əм шəве р'адьзен, qалке мəжуйе мə те бəндкьрьне, просесе ə'мьржийинейəбиологие wьра тенə гöһастьне. Wəхта əм һ'ьшйар дьбьн, мəжуйе мə жи сəрхwəда те. Ле бона we йəке эп'ещə wə'дə лазьмə. Мəрьве кö wəрзандьне сьвава мьжул дьбьн, мəжуйе wана зу сəрхwəда те, тамаре хуне ль wьр фьра дьбьн, тəwаш у qьнйате we зə'ф дьбьн. Дə мəжу жи малхöе организма мəйə. Дəрəw у дьзйан нинə, чахе малхöейи малкьрə, һ'але мале жи зə'ф башə. Əм дьхазьн бежьн, кö р'уйе wəрзандьнеда qəwата мəжу гöмр'əһ' дьбə, бона we йəке жи организм дьһа qал дьбə.

Һ'öкöме wəрзандьне дьһа р'ьнд ль сəр хəбата дьле мəрьв те хане. Дьл хуне ль сəр организма мə п'арəвəдькə. У чьqас дьл qəwинə, аwqаси хун р'ьнд дьгһижə п'аре башqə-башqə. Мəрве, кö жь физкултурае һ'ьзнакə, т'ьме жи сьстə у жь һəвале хwə дадхwə.

Əм wəр'а мəсəлəке биньн. Вьр чəнд сала бəре мə к'омə хwəндк'аре хwə һьлда, һьлк'ьшнə сəре Əлəгəзе. Ниве хwəндк'ара анщах гьһиштə wьр. Wəхте əм паше к'əтнə ду ə'нə'на ве йəке, р'уки к'əт, кö əw һəвале гьһиштьнə сəре ч'йе, т'ьме, бь систематики гимнастикаева мьжул бунə, гəлəки гəр'йанə, хwə аве хьстьнə. Ле ниве дьне чаwа щмаə'та мə дьбежə, жь виали тəндуре нəчунə wи алие дьн. Фə'мдарйə, бона мəрве öса к'уче qир'кьри у һəвразе ч'йае Əлəгəзе лап тьштнə башqəнə.

Бь сайа физкултурае дьл qəwин дьбə, р'ьнд дьк'öтə, нава һəр дəqəкеда хуне гəлəки бəри организма мə дьдə. Хенщи ве йəке, тамаре дьл р'ьнд тенə һасьлкьрьне.

Мəрьве кö т'ьме wəрзандьнева мьжул дьбə, дьһа qəwатə. Тамаре wи мəһ'кəм дьбьн, к'еша хуне нава wида п'ак дьбə. Баwар бькə, wə мəрьве wа жи дитьнə, ед кö бəтр'əнгьн, сьстьн, ч'ич'əласкинə, зу-зу нəхwəш дьк'əвьн, мə'де wанə гьртинə. П'ае wанə п'ьр'е физкултурае һ'ьз накьн.

Физкултура к'арəкə мəзьн дьдə öса жи органед мəһ'андьне. Шира щие харьне у р'увйа зедə дьбə, əмəк р'ьнд те мəһ'андьне. Һун зə'ф р'ьнд заньн, əм щарна һəвр'а дьбежьн “Фьланк'əс, лоши щане тəбə!„. Бь фə'мдарйа мə дохтьра харьн wан чаха лоши щан дьбə, əгəр

шира щие харьне у р'увйа п'ьр'ә. Иди мә wәр'а гот, әw жи п'ьр' дьбә бь к'ӧмәкдарйа wәрзандьна һәрт'ьмә, систематик.

Хәбата п'ьшке мә организме бь һәwа т'әмьзва дьдә р'азикьрьне. П'ьшкада тамар т'ӧнәнә, ле wәхта әм нәфәса хwә дьк'шиньн, п'ьшк фьрә дьбьн у һәwа wьра те гӧһастьне. Чь кӧ бекерә у гәлә щара жи жә'р дәрте, ле һәwа т'әмьз дьчә һӧндӧр'. Ԛ'и кӧ физкултураева мьжул дьбә, п'ьшке wи дьһа саг'ләмьн, дьһа һәwа ль нава wан зу те п'әвгӧһастьне. Wәки әв һәwа т'әмьз нәбә, мәрьв дькарә жә'рдадайи бьвә, чьмкӧ ԛьнйате харьне р'ьнд нашәwьтьн. Wан чаха щәгәра мә к'омәкәкә мәзьн дьдә мә, әw wан жә'ра дьгрә у гьредьдә. Wәки **соз гьһиштә** щәгәре, wәрьн әз дәрһәԛа wеда жи wәр'а бежьм. Щәгәреда зьрав дьхӧльԛә, п'әвгӧһастьна без, спич'әка, шекьр, аве, хwе витамина те ԛәйдакьрьне, жә'р тенә гьредане. Щәгәр п'еше хwә дьһа р'ьнд дьԛәдинә, әгәр мәрьв бь физкултураева мьжул дьбьн.

Демәк, гәли һәвала, харьн у вәхарьна хӧрәк у аве ә'сл у ә'сасә. Әм гәрәке ӧса бькьн, wәки мьжулбуна wәрзандьнә бьвә тьштәки ӧса фәрз у керһати, чаwа хӧрәк у ав.

Әм р'ьнд заньн, wәхта шәве бәри р'азане мәрьв дьтәр'ә, әw дьһа р'әһ'әт р'адьзе. Р'әһ'әт жи әw мәрьв р'адьзен, ед кӧ саг'ләмьн, организме к'еда п'әвгӧһастьна ԛьнйата нормаләә, сәрр'астә.

Мә аwԛас wәр'а гот, кӧ һун заньбьн wәрзандьн мә ԛал дькә. Организме кӧ ԛал буйә нәхwәшйа дьһа сьһал дадьбьринә.

Wәрьн, һәвално, әм у һун һәр сьвә бь гимнастикае мьжулбьн, 5—10 дәԛә бона wе йәке бәсьн. Ду гимнастика'ера бь ава сар бәдәна хwә мьздьн. Нава һәwа т'әмьзда бьгәр'ьн. Бәри р'азане мәрве хӧртр'а гәр' к'арәкә гәләки мәзьнә. Р'ожед хwәйә р'әһ'әтие дьһа п'ак дьбә жь бажер дәр дәрбазкьн. Бир нәкьн, һәвалед ә'зизно, әме wан чаха саг'ләмбьн, wәхта ван т'әмйа п'ак бьԛәдиньн.

ЧӘНД ХӘБӘР ДӘРҺӘԚА НӘХWӘШИЙА Р'АКЕДА

Щмаә'та мә нәхwәшийа р'акер'а дьбежә кӧла һ'әфтп'әнщ. Бь wе йәкева жи әм тенә єәр wе фькре, wәки wәхта әве нәхwәшие кӧл п'әнща дьдә, ч'ьԛьл-ч'ьԛьли дьбә. Әва йәка тьштәки р'астә.

Нәхwәшийа р'аке һ'имли бал wан мәрьва пешда те, ед кӧ иди навсәрьн. Әw жь гьшка зә'фтьр wан мәрьва дьгрә, ед кӧ 40—45 сали мәзьнтьрьн. Ле әз wәр'а wе жи бежьм, ван сале пашьн нәхwәши щәм мәрве дьһа щаһьл жи те ә'йанкьрьн. Гәло чьма?

Нәйнасйа wе йәке әwә, wәки нһа дәсте дохтьрада мәщале диагнозейә (наскьрьнейә) баш һәнә, ләма жи р'ак зу те ә'йанкьрьне. Бәре wәки һьнәк жи щаһлтйа хwәда бь р'аке д'ьк'әтьн у дьмьрьн, дьготьн йазйа wи ӧса бу, хwәде р'ожа wи анибу.

Әз иро wәр'а дьхазьм шьровәкьм дәрһәԛа нәхwәшийеда нә кӧ т'әне бона wе йәке, wәки әwә бь готна wә гьран у мьхәнәтә, ле бона wе жи, кӧ әw гәләки дь р'убаре дьне бәла буйә. Баwарйа wә ль мьн һәвә, ньһа т'опа дьнеда гошәк т'ӧнә, wәки р'ак ле бит'әр нәвә.

Р'ак әw зедәбуна п'аред организмед мәрьвайә башԛә-башԛәйә. Р'уе зедәбунеда нава органеда гьле пешда тен. Щарна һьнә гьле мәзьн дьбьн, ле синоре wана башԛә дьбә, әwан бь ԛалке хwәва тенә п'ечане у wәхта ла-

зьмвə зə'ф р'ьнд жи тенə qəлаштьне. Гьле ӧсар'а дьбежьн е хере. Ле щур'эки гьлйа жи һəйə, кӧ зə'ф зу зедə дьбə, синоре wанə п'ьр һьндьк т'ӧнəнə, əwана зə'ф зу нава хунева бəлайи п'аре организмə дьне дьбьн у wьра жи дəстпедьбьн гьле пешда тен, əw п'əнщə дьдьн, фəр'аш дьдьн у ахьри организм бəрбь мьрне дьдə'финьн. А һəма сəва ве йəке жи наве кӧла һ'əфтп'əнщ гəлəки дь ван гьлйа те.

Нəхwəшийа р'аке мер у жьна wəкə һəв дьгрə. Бал мера жь һ'əмуйа п'ьр'тьр əw щие харьнеда, п'ьшькада, суришкеда у р'увиа qальнə к'ӧтабунеда, ле бал к'ӧлфəт малсəхəледа, бьстинда, гьле зӧр'əтиеда у суришкеда пешда те. Ньһа ль һəрчар qӧлбе дьнйальке бь һ'əзара дохтьр, биолог, химик, биохимик дьхəбьтьн, бəлки бьбиньн чька нəхwəшийа р'аке жь чь пешда те. Ле тə'лəбəхтр'а һе əw йəк нəһатйə сери у пьр'са нəйнəсйа ве нəхwəшие һе нəһатийə сафикьрьне.

Wəхтəке ӧлмдара дьготьн, wəки əв нəхwəши бал wан мəрьва пешда те, ед кӧ мəдəне к'омьреда дьхəбьтьн, р'асти жи ə'мьр нишан дьдə, кӧ бал мəрве ӧса р'ак дьһа зə'фə. Һе 200 сали бəре wəлате Европаеда чахе луле собайə дук'еш дьһатнə тəмьзкьрьне, зар'е бьч'ук дьк'əтьнə һӧндӧр'е wан у тə'ни вəдьр'отьн, паше щəм зар'е ӧса р'ак дьһатə ханекьрьне. Бь ви т'əһəри һатə сафикьрьне, wəки нава т'əбийəтеда һьнə qьнйат һəнə, е кӧ дькарьн бьвьнə нəйнəсйа р'аке. Ле əв т'еорйа щаба һ'əму пьрса надə, чьмкӧ р'ак щəм мəрьвнə ӧса жи пешда те е кӧ сəт ə'мре хwəда нə мəдəне к'омьреда хəбьтинə, нə жи дук'еше соба т'əмьзкьрьнə. Хенщи wе йəке жи, һ'əму п'але мəдəна нəхwəш нак'əвьн.

Ве дəме дəрһəqа пешдаһатьна р'акеда чэнд т'еориае дьне жи һəнə.

Йəк жь wана дьбежə, кӧ нəйнəсие р'аке п'ьр'ьн, п'арəкə wана һӧндӧр'е организме мерьвданə, ле п'ара дьне дор у бəре wиданə.

Сала 1962-а һавине бажаре Москваеда конгреса дохтре р'акейə һ'əмдьнйаейə 7-а бəрəв бубу. Wедəре һазьрбун бь һ'əзара ӧлмдар, баwар бькə жь һ'əму wəлате дьнйае. П'ьр'анйа wана һатнə сəр wе фькре, wəки р'ак жь вирусе парзункьри пешда те. Вирус микроорганизмнə аwqас һурьн, wəхта тенə мəзьнкьрьне, 150 һ'əзар щари зедəтьр һежа тенə хане. Һ'имдаре т'еорйа вирусие ӧлмдаре Советиейи ə'йан Зилберə. Нһа р'əqəма һəвгəле wи гəлəки п'ьр'ə. Əмə гӧманьн, кӧ ван сале незик нəйнəсйа р'аке бе ə'йанкьрьне, wан чахə шəр'к'ари жи wе эп'ещəйи бе сьһалкьрьне.

Əз wəр'а бежьм, wəки нəхwəшийа р'аке йа ль һəвдӧ һьлдане нинə, нəхwəши нькарə бьвə канйа нəхwəшие нə бона нəфəре мала хwə, нə жи бона хəбатчиед дохтьрие, е кӧ бь qəнщкьрьна wива мьжульн. Ле щарана ӧса дьqəwьмə, wəки чэнд нəфəре малəке нəхwəш дьк'əвьн. Һьлбəт, əw нə жь wе йəкейə, кӧ əw нəхwəшие жь һəвдӧ һьлдьдьн, ле жь wе йəке, wəки мəщале дорбəре wан бь т'əһəрəкинə.

Мьн иди бəре wəр'а гот, wəки р'ак т'əмамйа органе мəда дькарə пешда бе. Əз нькарьм дəрһəqа р'ака һ'əму органада wəр'а бежьм, əw йəк жь qəwата мьн дəрə, чьмкӧ бона wе йəке гəлə wə'дə лазьмə. Ле wəрьн əз wəр'а дəрһəqа р'ака щие харьнеда бежьм. Р'ака щие харьне нəхwəшикə гəлəки чəтьнə. Əw, бəре ə'wльн, щəм wан мəрьва пешда те, е дьгазьньн, wəки щие харна wан нəхwəшбуйə бь кӧле һəwаһьлдане у полипе. Əван нəхwəшиар'а дьбежьн е бəри р'аке. Һəла һьнə ӧлмдар жи дьбежьн, wəки нəхwəшиед щие харьнейə хроник (дьреж) р'е бона р'аке шьмшат дькьн.

Пр'актика дохтьрие əве йəке дьдə избаткьрьне. Бона wе йəке жи əw нəхwəшие, кӧ мьн wəр'а готьн, готи р'ьнд бенə дəрманкьрьне у qəнщкьрьне.

Wəхте р'ака щие харне дəстпе дьбə, сəресəрда нəхwəш бь ви дьгазьнə, кӧ мə'де wи һатийə гьртьне, һ'иле

wи жь харьна гошт дьчә, щарна ду харьнер'а зьке wи дьwәрьмә, һиqьтк тенеда, бина зәнге жь дьве wи те, мә'де wи ль һәв дьк'әвә, зу дьwәстә, сьстә, нәхwәш бәрәбәрә жар дьбә у дәстхwә дьчә, ахьрйеда һ'але wи аwqас гьран дьбә, кö дьмрә.

Һәр мәрьвәки, е шькиате wийә ви т'әһәри һәнә, готи ә'сә һәр'ә сәр дохтьр. Qәт гәрәке к'әс бир нәкә, wәки чьqаси зу һәр'нә сәр дохтьр, аwqаси гöмана qәнщбуне дьһа зә'фә, пашхьстьна һәр р'ожәке чәтьнайе мәзьн пешда тинә.

Нһа wәлате мәда мәрве 30—35 сали жотьр сале дö щара тенә нһер'андьне. Әв шöхöла дь дәстчехане мәзьнда гәләки һесайә. Wәки мәрьвē шькбьр тенә ә'йанкрьне, wана пер'а-пер'а дьшиннә сәр дохтьре дәстә'мәл. Әwана бь леньһер'андьна к'имикие у бь к'омәкдариа һащәта р'уки дьхьн чька әwи нәхwәшә, йане на. Әгәр нәхwәшә, п'ер-п'ера пьрса qәнщкьрьне те дание.

Һәвалед ә'зиз! Ньзаньм чьма нава щмаә'теда фькьрәкә wа һәйә, wәки нәхwәшийа р'аке нае qәнщкьрьне, wәки к'е бь wе к'әт, готи ә'сә бьмрә. Фькред wа дьбнә һәвгәле нәхwәшие, гöмана мерьв дьбьр'ьн, wи дьшелиньн у иди әw гöһ надә сәр хwә. Гәлә щара жи дәрмане һә'кима дьхöн у начьнә сәр дохтьр. Нәхwәшйа р'аке р'ьнд те qәнщкьрьне, wан чаха, гава зу те наскьрьне. Wан чаха мәщале дохтьриейә qәнщкьрьне п'ьр'ьн. Ле wәхта нәхwәш жь һ'әwд у р'әwда к'әт, ильк бьрйа паше чу сәр дохтьр, фә'мдарийә, wәки qәнщкьрьна wй жь qәwата дохтьр у дохтьрие дәрә.

Демәк, wәхта һ'әвәк шьк жи һәвә, готи һәрк'әс wә'дә öнда нәкә, һәр'ә сәр дохтьр. Бьра мәрьв шаш жи бьвә, ле бьра һәр'ә.

Р'ака щие харьне бь к'омәкдарйа qәлаштьне р'ьнд те qәнщкьрьне. Әw п'ара щие харьне, кö гьле теда һатийә, йане т'әзә дәстпе дьбә, жедькьн wеда давежьн. Нәхwәше öса wә'дәки дьреж ә'мьр дькьн, ле т'ьме бьн контрола дохтьриеда дьминьн.

Нһа wәлате мәда институте öлм-ленһер'андьне, диспансер, кафедре институте дохтьрие, биологие, биохимиае, химиае, бь п'ьр'се нәйнәси у qәнщкьрьна р'акева мьжул дьбьн. Әз баwар дькьм, wәки сьлсьләта дохтьриейә нһа wе qәнщкьрьна р'акейә һ'имли у к'öтаси бь ч'ә'ве хwә бьвинә.

Бона ве йәке wәлате мәда һ'әму мәщал һәнә.

ЗЙАНА ИЧ'КЕ

Һəвалед ə'зизно, һ'əта ньһа мьн wəр'а иди дəрһəqа гəлə нəхwəши шьровəкьрийə, ле т'ӧ щар мьн дəрһəqа зйана ич'ке ль сəр организме нəготийə. Лəма жи мьн qьрар кьр дəрһəqа wе йəкеда жи wəр'а бежьм. Бь т'əг'мина мьн əw пьрсəкə һелəйə. Дə, wəки ӧсанə, к'əрəмкьн, əз жи wе щаба wə бьдьм.

Бəре ə'wльн. Гəло к'ара ич'ке чьйə?

Ич'кə wан чаха дькарə к'аре бьдə мə, əгəр əм wейа шар-щарана у кем вəхӧн. Wан чаха щие харна мəда шира мəһ'андьне п'ьр дьбə, мə'де мəрьва вəдьбə, тамаре хуне фьрə дьбьн, мəрьв хӧрəке хwə бь иштə дьхwə. Ле əз дьбежьм готи кем ич'ке вəхӧн у һьндьки, чьмкӧ wəхта мəрьв һəрт'ьм дьхwə, организм һини wе дьбə, мə'де мəрьва те гьртьне, һ'əта к'асəке-дӧда вəнəхwə, бина wи дəрнае. Насəки мьн һəбу, əw ӧса бефəсал һин бубу, ӧса вəдьхар, кӧ мəрьв ə'щевмайи дьма. Мьн щарəке жер'а гот:

— Апе Сано, тӧ чьма ӧса зə'ф вəдьхwи, нə ахьр зйана бона тə, нə ахьр тӧ гӧнəйи?

— Ч'ара мьн, — əwи гот,— бəре йəки херхаз т'ӧнəбу мьнр'а ӧса бьгота, нһа жи нькарьм бьт'əркиньм. К'ьр'е wе к'амбахе ӧса тенə мьн, тӧ дьбежи гьр' к'əтйə дьл у һ'ьнаве мьн, һ'əта вəнəхӧм, р'əһ'əт навьм.

Р'асти жи ӧсанə, ич'кə мəрьва һеди-һеди дькə диле хwə, инисиатива у һəрək'əта wана дьдə бьр'ине, əw дьбьнə qуле ич'ке.

Wəки ӧсанə, чьма ич'ке вəдьхӧн? Жь вьр сəд сали бəре

һе Энгелсе мəзьн готйə, wəхта капитализм пешда һат, ич'кə дьһа гӧмрəһ' вəхарьн. П'але кӧ жь йале хӧданада дьһатьнə зерандьне, wəки дəрд у кӧле хwə биркьрана, бь готьна wə ич'кə вəдьхарьн, wəки к'ефа wана хwəшбə. Ле wан п'ала һе ньзанбун, wəки əw к'ефхwəшбун зə'ф хьрав һ'ӧкми сəр саг'лəмийа wан дькə. Əw зутьри жь һ'əwд у р'əwда дьк'əтьн, ильк дьбьрьн, хӧдане wани капиталист wана р'адьqəтандьн, əw у зар'е хwəва левза, р'ьжи дьминьн.

Бь т'əг'мина мə, əм һəвдӧ фə'м дькьн, wəки вəхарьна ич'кейə жь чапе дəр думайина ə'мре мəйи бьһӧрийə. Р'ожəке бе əw жи wе жь орт'е бе һьлдане, чаwа мьна бунə гəлə думайине ə'мре кəвнə бекер. Сале диwана Советиеда мəрьве кӧ р'уйе ич'кеда нəхwəш дьк'əвьн, бəрəбəрə кем дьбьн.

Гəло ич'кə бь чь тəһəри һ'ӧкӧми сəр система нерва у мəжуйе мəрьва дькə?

Wəхта мəрьв ич'ке зə'ф вадьхwə, нава мəжуда у нервада йан һəwаһьлдан пешда те, йан жи əw органа тенə гӧһастьн, дəwса wана элементед т'əзə пешда тен, ед кӧ нькарьн функсиа мəжу у нерва бьqəдиньн. Лəма жи мəрьве ӧса тенə гӧһастьне, хəйсəте wан мина бəре нинə, бира wана сар дьвə, щие бадə дьгрин, qəрфа хwə дькьн, дəсте wана дьр'ьщьфьн, жеһатьна wанə хəбате дьк'əвə, потенсиа (жеһатьна) зӧр'əтие qəлс дьбə.

Хwə зьрара ич'ке бона система нерва əw т'əне нинə, чь кӧ мьн wəр'а гот. На хер, хwəзьл əw т'əнебуйа. Ле т'əлəбəхтр'а зьрарə дьһа п'ьр'ə, дьһа хəдар у дьһа мьхəнəт.

Мəрьве алкоһолик гəлə щара бь эпилепсиае нəхwəш дьк'əвьн. Əw вəдьч'ьр'ькьн, дьхəр'ьqьн, к'əф ль лəве wана дьк'əвə, əw хwə ӧнда дькьн у дькарьн ə'щева биннə сəре нəфəре мале у хwə. Ӧлмдаред советие нишан данə, wəки жь 100 мəрьве бь эпилеспиае нəхwəш, 30 алкоһоликьн.

Щарна р'уйе ич'кеда нəхwəшик пешда те, жер'а дьбе-

жьн т'а сьпи (белая горячка). Нәхwәш ньшкева дькә ҫир'ини, жь щи р'адьбә, дьдә шьвдаре, балт'ә, йане жи тьшки дьн, qӧрч'е маледа дьсәкьнә дьдә хәбәра, хwә хwәй дькә, чьмко шер пльнг, мә'р, зйа, мьшк, бәләбан, h'ьрч', гӧр, h'әзар щур'ә р'әwьр бәр ч'ә'ве wи тенә ханe.

Т'а сьпи жь чь пешда те?

— Мьн иди wәр'а гот, —жь алкоhоле, wәхта мәрьв иди бәртәрәфә у алкоhолизм пешда **hатие.**

Һун занън, щмаә'та мә дьбежә, wәки мәрьве ӧса йа мале дьк'әвьн, wана дьбнә бал h'әкима, qӧрбана шәрже дькьн, ле т'ӧ ч'ар навә, wәки мәрьве ӧса карьбьн хwә зәвт бькьн, дьзгина нерва qәwин дәсте хwәда бьгрьн, wә'дәки ич'ке нәхӧн, әwе п'акбьн. Ле wәки әw т'әрка ич'ке нәдьн, әwе дьhа ә'щеве qәwи бькьн. Әз дьхазьм wәр'а мәсәләке биньн, wәки зйана вәхарьна ич'ке спиртие дьhа р'ьнд бе к'ьвше.

Професор Стрелчук щарәке дитйә wәки мәрьвәки алкоhолик wәхте нопа т'а сьпи жьна хwә кӧштийә, ле зар'а хwәйә бьч'ук жь п'әнщәра ҫате 4-а автийә ә'рде.

Ижар wә дит ич'кә чьйә? Wә зьрара wе дит?

Һьла әв жи нинә. Ич'кә hе зә'ф дӧр'уйә. Бал мәрве алкоhолик алкоhолизма хроник пешда те. мәрьв кал дьбә, дьбежьн мәрьве ӧса пашоп'е дьчьн. Р'асти жи ӧсанә.

Алкоhол дьбә нәйнәсйа гәлә у гәлә qәзйа. Шофере кӧ вәдӧхwә, хwә ӧнда дькә, чаwа дьбежьн бә'р давежә гузәка wи, ч'йа у гәли, р'еед ч'ьванок бәр wи р'аст дьбьн, ләма жи әw зоре дьдә газе у ахьри... ахьри жи, wәва ә'йанә, аварйайә.

Криминалисте советие избат кьрьнә, wәки п'ае аварйа абтомашинайә п'ьр'е дәсти мәрьве сәрхwәш дьqәwьмә.

Алкоhол (ич'кә) чь зьраре дьгhинә дьл у тамара.

Мьн иди wәр'а гот, wәки жь ич'ке тамаре хуне фрә дьбьн, ле ахьриеда әw бәрә-бәрә тәнг дьбьн чаwа дәст гьваштьна wан, ӧса жи жь гӧhастьна диwаре тамара. Бал мәрьве саг'ләм тамарә нәрмьн, ле е алкоhолика

hьшк, дьбьн, чьмкӧ к'ьлс сәр wана р'удьне у артериосклерозе пешда тинә. Гӧhастьне wа у ед дьhа чәтьн жи пешда тен. Тәwаша дьл, ҫьнйата wи кем дьбьн, энергйа wи дьк'әвә, qәлс дьбә у хwәйе дьле ӧса иди нәхwәшнә әрhәдәнә.

— Жь алкоhоле органед мәh'андьне qәлс дьбьн, йане на?

— Ле мала wә ава буна, hьлбәт qәлс дьбьн. Суришкеда щие харьнеда, рувиада hәwаhьлдан пешда те, п'әвгӧhастьна ҫьнйата те т'әр'ьбандьне, әмр'е мә жи п'әвгӧhастьна ҫьнйатайә, wәки ӧсанә әмре мә жи дьк'әвә бьн qәзйакә мәзьн.

Ққзәве (щәгәр) жи гәләки те гӧhастьне, элементе т'әзә нава wеда пешда тен, йане жи әw бәрә-бәрә ч'ук дьбә. Қәзәв лабораторйа организме мәйә гәләки мәзьн у фәрзә, әw п'әвгӧhастьна спич'әка, бәза, шекьр, зьрав, витамина ҫьрбах дькә. Гәлә жә'р, кӧ ль р'увие ҫальнда пешда тен, хунер'а т'әвайи дьчьнә кәзәве, wьра тенә гьредане, организма мә жь жә'рдайине хьлаз дьбә, ич'ке әwе органе qәлс дькә, демәк әw дьбә п'игара гәлә нәхwәшйа.

Готи бь чь тәhәри пешбәри алкоhолизме бькнә шәр?

— Әw йәк дәсте мә hәр к'әсийә, готи әм хwә карьбьн, зә'ф вәнәхӧн. Хенщи әве йәке, готи әм дәр щинаре хwәр'а жи бежьн дәрhәqа зйана ич'ке, бьра hәр к'әсәк заньбә, wәки мьсqала ич'ке дәрманә, ле к'аса wе жә'рә.

— Ле ҫәнщкьрьна алкоhолизме чаwанә?

— Бона дәрда т'ьме дәрман жи hәнә. Нhа бал мә, Т'фаqа Советиеда, диспансер hәнә, әw h'ӧкӧми сәр мәрве алкоhолик дькьн wәки бь активи ҫәнщкьрьна хwәва мьжулбьн. Нәхwәше дьhа чәтьн нәхwәшханеда дьднә qәбулкьрьне, ӧса дькьн, wәки ич'кә бәр ч'ә'ве wана р'әшбә.

Һәвалед ә'зизно, мьн гәләки кӧрт wәр'а гот дәрhәqа зьрара ич'ке-әгәр шеwра мьн у wәйә иро ҫәт на hәма hәвәки к'омәке жи бьдә шәр'к'арийа пешбәри ич'ке, әзе гәләки р'азибьм.

ЗЙАНА КӦРМА

Ⴍорме паразит нава ԛӧр'нада гәләк органед хwәйә мәh'андьне ӧндакьрьнә у нha бь к'иси организме мәрва у h'әйwанәт дьжин. Ꮒәма бона ве йәке жи наве паразит данинә сәр wан.

Р'әԛәма wан гәләкә, ле нha әз дьхwәзьм дәрhәԛа щур'әки кӧрмада хәбәрдьм. Wир'а дьбежьн аскарида мерьв. Дьрежайа wи wәкә 20—30 сантиметрә у ль р'увие мәрьвайә зьравда дьжи, дьжи у бь ԛнйате wан жи ә'бура хwә дькә. Демәк, п'арәкә харьне, кӧ мәрьв дьхwә, бадьhәwа ӧнда дьбә, чьмки кӧрм дьхwьн.

Гәло бь чь тәhәри кӧрме ӧса дьк'әвьнә р'увие зьрав?

Ⴍорме гьhишти р'увие зравда hека дькьн, wәхта мәрьв дьчә дәставе, әw кӧрма, ӧса жи hеке wан дәртен. Әw hекана бь авер'а дьгhижьн баг'чә у бостана, бәлч'ькава дьзәльԛьн, у wәхта мәрьв wан бәлч'ька йане жи п'ьнщар'е дьхwә, hека жи пер'а дадьԛӧрч'инә. Әw дьчьнә щие харьне. Бь h'ӧкӧме шира харьне красе wана дьԛӧсә у әw жь wьр дьчьнә р'увие зьрав. Ль вьр жи әw р'әхе р'увйа ԛӧл дькьн, дәрбази нава хуне дьбьн. Т'әви хуне әw дьчьнә щәгәре, паше жи п'ьшька. Wәхте бәйтке кӧрма дьгhижнә п'ьшька, wьра hәwа hьлдан пешда те, мәрьв дьк'ӧхә, сьст дьбә, мә'де wи те гьртьне, демәк, гәләк щара кӧрм дьбьнә мә'нийа hәwаhьлдана п'ьшька. Чь тәhәри? Кӧрмед кӧ дьк'әвьне п'ьшька тәйахдаина мерьв сьст дькьн,

ләма жи гәләк микроб дьр' дьбьн у нәхwәшие пешда тиньн.

Бәйтке кӧрмайә, кӧ п'ьшкаданә, 8—10 р'ожа шунда бәрбь бог'аза мәрьва hьлдьгәр'ьн у т'әви т'уке йане жи зә'д диса дьчьнә щие харьне, паше жи-р'увие зьрав, әw вьра hелуна хwә чедькьн у дыгпижьн, hек дькьн. Ꮒек жи, иди мьн wәр'а гот, дәртенә дор бәре мә.

Гәло зйана wан кӧрма hәйә?

Ꮒьлбәт hәйә. Бәре ә'wльн әw жә'ре бәри нава организме мерьв дьдьн, р'уе wе йәкеда хәбата гәләк органе мерьв дьт'әрьбә.

Йа дӧда, әw бь ԛнйате организме дьдәбьрьн. Демәк, әw дьжмьнайе мәр'а дькьн, hеди-hеди мә ԛәлс дькьн.

Йа сьсйа, кӧрм щарна ӧса зә'фә дьбьн, кӧ р'увие мерьв дьхьмьтиньн. У шӧхӧл дьгьhижә ԛәлаштьне.

Чәнд сала бәре Ꮒӧсое Шәвав-бьнәлие гӧнде Ерасхаhуне ль нәhйа Ꮒоктемберйане, тә'л нәхwәш бу у анинә нәхwәшхана Ереване.

Әw бәтр'әнг бьбу, т'ьме вәдьр'әшийа, зьке wи дешйа, хwәва дьчу. Шӧхӧл гhиштә ԛәлаштьне. Ә'йан бу, wәки р'увие wи бь кӧрма хьтьминә. Мә жьмьри, 800 кӧрми зедәтьр жь wьр дәрк'әтьн. Паше әw ԛәнщ бу.

Мәрьве, кӧ бь кӧрме ӧсава нәхwәшә, т'ьме нәт'әвьтийә, мә'де wи тӧнә, сәре wи дешә, wәйнахе wи сьстьн, сьбә-сьбә ав жь дәве wи дьчә. Хенжь ве йәке әwи гәләки ԛәлсә, ләма жи hа нәхwәшиед дьне дьк'әвә, сәh'әта хwә набинә.

Гәло әм чь тәhәри мԛабьли wан бькнә шәр'?

Бәре ә'wльн, гәләки п'ак дьбә әгәр hәр к'әс, башԛә готи, гӧнди, хwәр'а дәвәдура чекьн у wана чәнд р'ожа щарәке бь к'ьлса хлоре дезинфексиа бькьн. Әв тьшт гәләки фәрзә, илаhи, мәhед hавинеда.

Әм т'әмам жи п'ьнщар'е h'ьз дькьн. Ле әм т'әмам жи готи бир нәкьн, wәки п'ьнщар'е р'ьнд бьшон, паше бьхӧн. Гәрәке п'ьнщар'е нава wе аведа бьшон, кӧ дьк'ьшә, чьмки к'еше авер'а hеке кӧрма дьчьн.

Гәләк щара гӧндада бахча у бостана бь qьр'ежә дәвдура qьнйат дькьн. Фә'мдарийә, wәки п'ьнщар'а wан бахча к'ана һеке кӧрмайә. А ләма жи, к'и дьхwәзә qьр'еже чаwа qнйат бьдә хәбате, готи дәвәдуре бәре бь хwәлие бьньхемә, wәкә 2—3 мәһа, паше нав хwәлие бьр'әшинә.

Әw мәрьве, кӧ нәхwәшйа wийә кӧрма һәйә, готи wә'дәда һәр'ә сәр дохтр. Дәрманнә бь готьна wә һәнә, ед кӧ к'омәкәкә мәзьн дьдьнә дохтра бона шәр'к'арийа мqабьли кӧрме аскарид. Мәрьве, кӧ дәрмане ӧса дьхwә, һьм бь хwә саг'ләм дьбә, һьм жи бона дор у бәре хwә qәзийа нәхwәшие нинә.

Нәхwәшие кӧрма дькарьн бенә к'окбьр'кьрьне, әгәр һәр бажарванәк ван qануна р'аст у wә'дәда бьqәдинә.

ЧӘНД ШИРӘТ ЖЬНЕ Һ'ӘМЛӘР'А

Һ'әмләбун просесәкә физологиейә, әw 280 р'ожи дьк'шинә у бь буйна зар'ева к'ӧта дьбә. Р'астә, әw qанунa т'әбийәтейә, ле гәләк щигӧһастьн организма жьнеда пешда тинә.

К'ӧлфәта һ'әмлә һьм qьнйате дьдә организма хwә, һьм жи сәг'әле, ләма жи тәйаха организма wе дьк'әвә, гәлә щара дугьрани пешда тен. Әвана жи дькарьн һ'әмләбуне бьт'әр'ьбиньн. Wан чаха зар' ль бәр к'ӧлфәте дьчә.

Wәки ӧсанә, һәр к'ӧлфәтәкә һ'әмлә готи qәт на qанунед һигиенае заньбә. Әw qануна жи готи дәсте wеда бьбнә силһ', wәки бәр wан нәхwәши у зьрарийа бькә шәр' ед кӧ wәхте һ'әмләбуне пешда тен.

Жьна һ'әмлә бәре ә'wльн гӧһ дьдә сәр ч'әрме хwә чьмкӧ ль сәр ч'әрм щур'ә-щур'ә микроб һәнә, ед кӧ дькарьн нәхwәшиед ч'ермә башqә-башqә пешда биньн. Бона ве йәке жи лазьмә бәдәна хwә бь ава широгәрми у саwуне бьшон. Гӧһдарйа мәзьн дьдә сәр бьстане хwә. Wәхта жьнә һ'әмләйә, бьстан зә'ф тенә гӧһастьне, ләма жи әw гәрәке һәрр'о бьстане хwә бь ава гәрм бьшо-мьдә, сәре wана, бьгрә бьк'шинә, wәки әв qануна нае qәдандьне пашwәхтие гәлә чатьнайи пешда тен. Мәсәлә, бьстанә гәләки һ'ьшкьн, сәр'е wан жи т'ӧнә, зар'а т'әзәбуйи wана нькарә бьгрә, кӧ бьмьжә. Әв йәк жи, иди wәва ә'йанә, дькарә бьгһинә бещанийа зар'е у йа гьшка фәрзтьр

əwə, kö бьстан ч'ьла дьбə, зар' hивйа xwарна бь дəста чəкьри дьминə.

Баwар бькə, wə дитьбə йане жи бьhистйə, wəки hьнə жьне h'əмлə к'ьлсе, зепа диwара дьхwьн.

Гəло чьма?

Чьмкö р'уйе h'əмлəбунеда организма жьне гəлəки те гöhастьне, хəлайа хwе, витамина, фермента пешда те. Лəма жи həсту нəрм дьбьн, кемасйа хуне пешда те, жьн бəтр'əнг дьбə, дəв у леве wе ч'ьла дьбьн, qöдуме wе т'öнə, сəре wе дора həв дьзвьр'ə. Фə'мдарийə, жьньк wан чаха бь готьна wə нəхwəшə. Wəки öсанə, сəг'əла wе жи нькарə р'ьнд гьврьк бьбə. Хенщи ве йəке жи, зар' дькарə ль бəр wе həр'ə.

Бона ве йəке жи жьна həмлə сəре-сəрда п'ьнщар'е, hека, шир, щəгəре, р'уне ньвишки, доне мə'сйа дьхwə.

Нава ван харнада хwе у витамин п'ьр'ьн, əw наhельн, wəки h'але к'öлфəта h'əмлə хьрав бьбə.

Малсəг'əла к'öлфəте wəкə höрмəкейə, ле wəхте əw гьран дəрдьк'əвə, чапа wе органе 25—30 щара мəзьн дьбə. Лəма жи əгəр бал жьне нормал малсəг'əл шкəвта к'öнькеданə, wəхте h'əмлəбуне əw бəрə-бəрə мəзьн дьбə həйло дьгhижə щəгəре у кəвч'ка дьл. Əм жи заньн, wəки шкəвта зьке мəда щур'ə-щур'ə орган həнə. Демəк, малсəг'əл аwqаси мəзьн дьбə, кö зоре дьдə wан, wана жь щи дьлəqинə у хəбата wанə нормал дьт'əр'бинə.

Дə, ижар к'əрəмкьн, əм həр'нə гöндəки кöрманща. Бь ə'дəте кал у бава кəванйа мале мə т'əглифи мал дькə. Ле əм чь дьбиньн? Qиз у бук т'əмам пьшт, бəн гьредане, хwə qəп'əщəкьрьнə, бина wана анщах дəрдьк'əвə. Жьна нормал wəйнəч'ар, бь т'əhəрəки йолə дьчə. Ле ижар wəки жьнə h'əмлəйə?

Wан чаха иди хер жь хере дəрдьк'əвə. Ахьр бей wан бəн у пьшта жи малсəг'əл аwqаси мəзьнбуйə, кö хəбата гəлə органа дьт'əр'ьбинə. Бəн у пьшт жи сəрбаре сəрьн.

Əз т'əwаqə дькьм, нəбежьн дохтре мə чь мəрьвнə həqьн, йа wийə əм т'əрка ə'дəте хwəйн кал у бава бьдьн. К'ьнще мьлəтие жи хwəнəкьн чаwанə?

На хер! Фькра мьн əw нинə. Кьнща хwəкьн. Ле бəн у пьшт зьраркə мəзьн дьднə саг'лəмийа wə, илаhи, wəки, нав wəда е h'əмлə həбьн. Бь wан бəн у пьшта hун к'еша хуне дьт'əр'ьбиньн, льнге wə дьwəрьмьн, малсəг'əл жи те гöваштьне. Дəрəw у дьзйа нинə, зар'а höндöр'е малсəг'əледа qьнйата хwə wан луле хуне дьстинə, ед кö диwаре wер'а дəрбаз дьбьн. Э, wəхта əw тенə гьваштьне, ə'сə əw йəк жи те т'əр'бандьнə. Р'уйе ве йəкеда зар' дькарə бь щурə-щур'ə кемаси бе р'убаре дьне. Леве wана бəкьри дьминьн, сəре wана бьч'ук, кемасиед дьл дькарьн həбьн у гəлə тьште дьне.

Лəма жи, т'əмйа мьн ль wə, бəн у пьшта гьре мəдьн, əw зьраре дьднə саг'лəмийа wə.

Həма ль мəhед h'əмлəбунейə ə'wльнда кöлфəт готи ə'сə həр'ə консултасйа жьна. Вьра ширəта дьдьнə wе, к'ане хwə чаwа хwəй бькə. Чь бьхwə, чаwа р'əh'əтбə, хəбата чəтьн нəкə, к'ьнще зар'е бь чь тəhəри бьдру, аве чаwа лекə, бь чь щурə'йи бькə, wəки зар'а wе саг'лəмбə. Консултасиае öса жи бал мə, Т'фаqа Советиеда hьм бажарада, hьм жи нəh'иада həнə. Həр əw дькарə т'əмйа лазьм бьдə wə.

Wəхте həйаме к'öлфəтейи р'азане hат, əw ə'сə гəрəке həр'ə нəхwəшхане, п'ара wəлдандьне. Wьра мəщалед бь готьна wə həнə, wəки h'əму тьшт т'əмьзбə. Əw жи тьштəки гəлəки фəрзə, чьмкö wəхта к'öлфəт малда р'адьзе, əw hьм ə'мре хwə, hьм жи е зар'кьнга хwə дькə бьн qəзйае. Мале мə чьqаси жи т'əмьзбьн, ле диса бь милиона микроб ль дор у бəре мə həнə, əw дьк'əвьнə нава хуна жьне у зар'е, нəхwəшийа сепсисе пешда тиньн. Хенщи wе, гöндада ньhа хушкед дохтьрийе həнə, ед дькарьн али жьна h'əмлə бькьн, wəки əw р'азе. Ле əм чь дьбиньн? Hьла hьнə жьн wəхте р'азане гази пирька дькьн, wəки бе навка зар'а wе бьбьр'ə. Пирьк жи чаqу йане жи дə'ска хwəйə зəнгур'и hьлдьдə у дьчə. Wəхте əw

навьке дьбьр'ә, бь милиона микроб т'әслими дәргуше дькә. Щарна жи р'уйе we йәкда дурьгани пешда тен. Wан чаха дьбежьн. "Ч'ә'в авитнә жньке,, "Хатуна фәрхан бәре хwә ле гöhер'ибу,, у hьла гәлә тьште дьне жи. Әзи he хwәндк'арбум, нәхwәшханеда дьхәбьтим, Гәвәза К'очо бь автомашина к'омәкдарйа ләз анинә бал мә. Пирьке зар'а we р'аст нәк'ьшандьбу, ләз жи дәсте зар'е пешда hатбу. Әве йәкер'а дохтр дьбежьн h'але хари дәрәнги к'әти. Wәхта мә ньhер'и р'уки к'әт, wәки зар' иди мьрйә. Гәвәз хwә жи.иди бәр h'әла-бәла мьрьнеда бу. Әwe иди хwә öндакьрьбу; дьле we анщах дьк'öта, бина we дьч'кйа, р'әнге хwә öса авитбу, кö бубу к'ьтан, чьмкö әве хун гәләк öндакьрьбу. Ч'ара мә hатә бьр'ине. Wәки ә'мре Гәвәзе аза бькьн, мә qьрар кьр зар'а кö иди мьрьбу, п'ьр'ти-п'ьртикьн, дәрхьн бавежьн. Мә öса жи кьр. Ле әw he сәрхwәда нәдьhат. Мә хун у дәрмане дьне бәри вена we дан. Р'ожа сьсйа әw сәр h'ьше хwәда hат. У wәхта дит дохтре мер сәр'а сәкьнинә, ньшкева кьрә qир'ини:
— Пи, Гәвәзе п'ор'е тә кöр'кьрибә, тә жь ван мера qәт шәрм нәкьр?

Әм бәр дьле wеда hатьн. Әw hәнәки соро-моро бу, wа пьрси:

— Ле к'ане зар'ә к'öйә?

Мере we кö к'еләка мә сәкьнибу, хәбәрда:

— Ла мала баве ава буйе Гәвәзе, т'әзә чуйә ду зар'е к'әтийә, набежә wә әз чаwа жь дәст у ләпе мьрьне азакьрьм. Пьрса зар'е дькә... Ло, wәки ван мерка нибуйа, — әwи әм нишанкьрьн,— h'әфт сәрйә тәвабуна, qәт йәк жи хьлаз нәдьбу.

Хöләсә, әве мәсәле али мә кьр, кö әм заньбьн чька пирьк зьрарәкә чаwа дькарьн бьгhиннә мә.

Ле әз we жи wәр'а бежьм, щарна hәма бал дохтре ләпә щер'ьбанди жи жьн чәтьн р'адьзен. Әw, бәре ә'wльн, к'öлфәте öсанә, ед qануне hигиенае р'аст наqәдиньн. Чаwа пе дьминьн, малда р'удьнен т'ö хәбате накьн, гимнастикаева мәжул набьн. Харьна хwә баш дьхöн. Сәг'әла к'öлфәте öса р'ьнд мәзьн дьбә, к'аше we гәләкә. Wәхта дьк'әвә бәр р'азане, йаликива qәwата we кемә, йале дьнева жи зар'ә мәзьнә, ләма жи к'öлфәт дәрәнг р'адьзе.

We сале мьн т'әзә институт к'öтакьрьбу. Бь qьрара министрийа саг'ләмихwәйкьрьне әз hатмә к'ьвшкьрьне чаwа сәрwере нәхwәшхана Парнйа Мәзьн ль нәh'ийа Спитаке. Әз we р'оже т'әзә дәрк'әтбумә сәр хәбате. Р'ожа дохтрйа мьнә ә'wльн бу. h'әтани бәрәваре мьн анщах шöхöле хwә сәр hәвда ани у бәрбь мала хwә ләзанд. Иди дике ниве шәве банг дабун, wәхта әз к'әтмә ньвине. Әз т'әзә хьрмаш бубум, р'әqа-р'әq ль дәре мьн к'әт, әз жь щи вәщьньqим, бәрбь дери чум. Мьн дәри вәкьр. Фелдшере гöнде Ә'вдивәге—Тигран, эвархери да мьн.

— Тә ве шәве херә, Тигран?

— Дохтьр, хер жь хере дәрк'әтйә, к'öлфәтәк әва дö р'ожә к'әтийә бәр р'азане, р'аназе, аз hатмә ду тә, готи эм hәр'нә гöнде мә.

Мьн к'ьнще хwә wәргьртьн, дәрк'әтмә дәрва. Тигран сйари hатьбу. Мьн бандза сәр пьшта hәспе, Тигран жи авитә т'әркйа хwә. Шәвәр'әш бу. Баранәкә hур дьр'әшанд. h'әму тьшт сәqьр'и бу. hәспә зенбу, әw бәр дәре маләке сәкьни. Әм пәйа бун. Гöнди гәләк hатьбун сьвдәреда р'уньштьбун. Әwана әз дитьм, жь щи р'абун, бәшәра wана хwәш бу. Р'асти жи жньк ньkарбу р'аза. Мьн лула бьhистьне дә сәр зьке we, дьле зар'е мина дьлке ч'ьвикәкә тьр'сонәк давит.

— Зар'ә саг'ә, әз шабум. Баwар бькә мьн qәwин хәбәрдабу. Сьвдәреда бу qалмәqалм. Мьн у Тигран шур'әщур'ә дәрман, hәwа т'әмьз данә жньке. Чаwа к'әw к'әтә сьбе, к'öлфәт р'аза, кöр'әк ани. Гöндйа әз бьрмә сьвдәре. Бу шьнгина финщане конйаке, ч'ә'вр'онкайи дьданә хwәйе мале.

Мьн т'әзә баве зар'е дит. Бәшәра wийә хwәш, әw бәрбь мьн hат у гот:

— Дохтр, әз зә'ф р'азимә, сәр хатьре тә, әзе наве тә ль кöр'е хwәкьм.

— Əw k'efa təйə,—əз k'əнйам, мьн бь лацьрди хəбəр-дана хwə пешда бьр. Һ'əта кöр'е тə бьвə 18 сали у һəр'ə институте, əзе wан чаха института дохтриеда професор-бьм. Wəхте һатə бажер, бьра бежə əз фьланк'əсе к'öре беванк'əсемə, əзе wан чаха к'омəке бьдмə wи. Бу т'иҁə-т'иҁа т'əмама к'əнйан.

Паше Тигран мьнр'а шьровəкьр, wəки мере wе жьн-ке сəрwере фермейə, чаwа жьна wи пе майə, нəһиштйə бьхəбьтə, к'ьнщшуштьн у харьнчекьрьн чьнə, һ'əта нə-һьштйə wан жи бькə.

Т'əзə мьн фə'мкьр, чька бона чь жньк чəтьн р'аза.

Əм р'аст һəвдö фə'мбькьн, готи кöлфəта һ'əмлə ə'сə бьхабьтə, ле хəбат жи готи гьран нибə.

Демəк, жьнед һ'əмлəно!

Wə'дəда һəр'нə сəр дохтьра. Т'ö щара нəһельн пи-рьк навка зар'ед wə бьбьрьн.

Ҁанунед һигенае р'аст бьҁəдиньн. Бь wе йəкева һуне саг'лəмйа хwə у зар'а хwəва хwəйкьн.

Т'ƏРКА ШЬГ'АРЕ БЬДЬН

Гəлə һəвал дьпьрсьн у дьхазьн бьзаньн к'ане к'ь-шандьна щьг'аре чь зьраре дьгьһинə организма мə. Лə-ма жи мьн ве щаре ҁьраркьр, wə'ра дəрһəҁа wе йəкеда шьровəкьм.

Организма мəда т'ьме п'əвгöһастьна ҁəнйата пешда дьчə, бона wе йəке жи фермент ширə һормон һəнə. Əве пашьн реаксиае кö ор'ганизма мəда тенə дəрбазкьрьне, йане дьдьнə лəзкьрьне, йане жи һедикьрьне. Бь сайа əве йəке ə'мре мə те бехофкьрьне. Wəки öсанə, ҁьнйате кö нава хун у гоште мəда һəнə, бемьнəт тер'а мə дькьн. Демəк шьг'арə, ич'кə бəрга wана нькарьн бьгьрьн. Р'ас-тə, əw п'əвгöһастьна дькарьн һьнəки бьдьнə лəзкьрьне, ле ахьри əw зьраре дьдьнə мə, гəлə щара жи дьбьнə хə-ниме саг'лəмйа мə.

Гəло шь'гарə бь чь тəһəри һöкöми сəр саг'лəмиа мə дькə? Бона щаба ве пьрсе бьдьн лазьмə əм һəвəки дəр-һəҁа т'ьтунеда wəр'а бежьн. Чəwа wəва ə'йанə, т'ьтуне дьчиньн. Нава бəлге wеда жə'рəкə бь готьна wə бəтəр һəйə, жер'а дьбежьн никотин. Ньҁьткəкə wе жə'ре к'əл-бəки дькарə бькöжə. Öлмдара дайə избаткьрьне, wəки нава 25 щьг'арада аwҁас никотин һəйə, кö дькарə мəрьва жə'рдадйи бькə, ло һəла ə'щеба жи бинə сəре wи. Нава р'öжəкеда һьнə щьг'арəк'єш 40—50 щьг'арəйи дьк'ши-ньн, ле гəло əw чəwа тəйах дькьн? Чəwа жə'рдадайи на-бьн? Щаба ве пьрсе əм ви тəһəри дькарьн бьдьн. Мə-

рьв əwан щьг'ара сəр һəв нак'шинə, лəма жи никотин нькарə һöкöмəки мəзьн сəр мəрьва бьһелə.

Демəк, зьрара щьг'аре никотинер'а гьредайиə. Бал щьг'арак'еша никотин һеди-һеди топ' дьбə у гəлə нəхwəши дькарə пешда бинə.

Жь никотине мəжу гəлəки qəлс дьбə, чьмкö р'уйе wе жə'реда тамаре хуне тəнг дьбьн, тəwаша мəжу дьт'əр'ьбə. Мəрьв wан чаха бирсар дьбə, сəре wи дешə, баш р'аназе, һəрəкəта wийə хəбате кем дьбə, мəрьве öса тö дьбежи сəwсьн. Р'астə əwə сəр даре льнганə, дьчьн, тен, дьхəбьтьн, ле тö дьбежи нə жь ве дьненə.

Əм мəсəлəкə wа дькарьн биньн. Əз бежьм wə һəрсал баг'че хwə бь щəwəке авданə, бəрайа щəwе жи метрəк буйə. Ле ньшкева кемасйа аве пешда те, щəw тəнг дьбə, р'уе ве йəкеда жи хəлайа аве ль бахчəда пешда те, qаqöрдан, жə'ри лелвак wан чаха баг'чəда дьһа р'ьнд шин дьбьн, нə кö тыште керһати. Ä wəхта тамаре хуне р'уйе никотинеда тəнг дьбьн, ə'щева wа те сəре мəжуйе мə жи.

Дьл у тамаре хуне р'уйе никотинеда дьһа зə'ф qəлс дьбьн. Əw жə'р хəбата дьл дьдə лəзкьрьне. Дьл wəза ə'йанə, wəки нава дəqəкеда 75—80 щари дьк'öтə у һəр щарəке wəкə 160 грам хун дьшинə тамара. Мəрьве кö щьг'аре дьк'шинə, бь дəсти хwə хəбата дьл дьдə лəзкьрьне. Бал мəрьве öса һəр дəqəкеда дьл 10—15 щара дьһа зу дьк'öтə, демəк wəкə литр-литрнивəк хун жи зедə дьшинə тамара. Əв тыштəки бекерə, дьл хəбата мöфтə дькə.

Хенщи wе, жь никотине, тамаре дьлə хуне жи тəнг дьбьн, хун кем дьгьһижə, əw р'ьжи дьминə, нава wида р'əһа тə'л пешда те. Мəрьве öса иди нəхwəшнə əрһəдəнə. Əw т'ьме жь эша дьл дьгазьньн, бəт'р'əнгьн, нəтəвьтинə. Һерса wана зу р'адьбə. Дьл органəкə назькə, əw мина шушанə. Тəрк жи wəхта шуше к'əт, дьминə иди.

Нəхwəшик һəйə, же'ра дьбежьн, эндартерита хьтьмкьри. Тамаре хуне qальн дьбьн, диwаре wана һьшк дьбьн у ахьри лулə дьхьтьмьн. Wан чаха бəре т'ьли-печ'и,

паше жи льнге мəрьва р'əш дьбьн у дьwəрьн, ахьри жи мəрьв дьмьрə. Хəбатчие öлмие данə к'ьвше, wəки əв мəрьвана п'ае п'ьре щьг'арəк'ешьн.

Мəщите Һ'əмид шəв-р'ож дьк'öхйа, бина wи дьч'ькйа, qич'əлоки бу, чəwа дьда һəвраза, һ'аф дьбу, qöдуме wи дьшкəст, мə'де wи т'öнəбу. Əw р'абу чу сəр дотр. Дохтр wа готеда.:

— Мəщит щан, һ'эта тö т'əрка щьг'аре нəди, əз нькарьм соз бьдмə тə, wəки əзе тə qəнщкьм. Һəр'ə мала хwə, чəwа 10—15 р'ож жь т'əркдайна щьг'аре бьһöрин, wəрə əзе тə бьньһер'ьм.

Мöг'дарəки шунда Мəщит һатə сəр дохтьр. Мəрьва əw нас нəдкьр. Р'əнге wи ль мəрьва хwəш дьһат, иди кем дьк'öхйа, тамаре сор хwə авитьбунə һьнаре сурəте wи, мə'де wи эп'ещəйи вəбубу. Ве щаре əw иди чəwа нəхwəш нəһатбу. Əw һатьбу wəки р'азильхйа хwə бьдə дохтьр. Ду т'əркдайна щьг'арер'а əw аwqаси сəрхwəда һатьбу, кö мəрьва баwар нəдькьр, wəки əw Мəщите бəрейə. Əw шə'дəбеж бу бона wе йəке, wəки һəрк'əс жи т'əрка щьг'аре бьдə.

Р'асти жи öсанə, щьг'арə п'ьшка дəм у дах дькə, wана жь илак дьбаринə. Əw һəwа һьлдьдьн. Бронхите хроник бал нəхwəш пешда те, əw т'ьме дьк'öхə.

Wə т'əва жи дəрһəqа р'акеда (кöла һ'əвтп'əнщ) бьһистийə. Əw гəлə органе мəрьвада пешда те у ахьри мəрьва бəрбь мьрне дьдəфинə. Ҟорфəлаqиер'а əм, дохтр, пешбəри wе нəхwəшие һе баш нькарьн шə'р бькьн. Ле бона мə тыштəки wа иди ə'йанə. Əw мəрьве, кö щьг'аре дьк'шиньн, р'ака п'ьшке бал wан дьһа зə'ф пешда те нə кö бал мəрьве кö щьг'аре нак'шиньн.

Р'уйе щьг'ареда р'əһа тə'л нава п'ьшкеда жи пешда те. Гозəке п'ьшька кö һəwа т'əмьз qəбул дькьн, qальн дьбьн. Лəма жи мəрьве öса бь һəwаһьлдане п'ьшька— эмфиземае, бронхита хроник т'ьме нəхwəш дьк'əвьн.

Щьг'арə зьрарəкə əрһəдə дьгьһинə система мəһ'андьне жи. Гьле т'уке п'еше хwə р'ьнд наqəдиньн, т'ук кем

дьхёльqə, дəве мəрьва зьhа дьбə. Дран зəнгури дьбьн. Мəрьве щьг'арək'еш дьбежьн, wəки qəт мə'де wан т'ёнə. Гəло əв жь дəст чийə?

Р'уйе щьг'ареда шира харьне жи кем дьхёльqə, ширə жи нинбə нə мə'де мəрьв п'ак həйə, нə жи харьн р'ьнд те мəh'андьне.

Wəхте əм харьне дьхён, əw бьн h'ёкёме шира щие харьнеда дьqəтə, hур-hури дьбə, паше те мəh'андьне. Дə wəхта ширə кем бу, иди wəва ə'йанə, просесе мəh'андьне жи дьт'əр'ьбьн.

Т'ьтун у жə'ра нава weда зьрарəкə мəзьн дьдьнə щəгəра мəрьв жи. Мьн иди бəре wəр'а готйə, wəки шəгəр лабораторйа организме мəйə həрə фəрзə. Бь сайа we гəлə жə'р кё организмеда пешда тен, тенə гьредане у əм жə'рдадайи набьн. Избатйа ве йəке щер'ьбандьне hанə, кё ёлмдаре урьс ль сəр к'əлба данə к'ьвше. Əгəр əм we тамара хуне, йа жь р'увйа дьчə, нəhельн həр'ə щəгəре, ле хуне жи бəри дьлдьн, к'əлб зутьрəке жə'рдадайи дьбə у дьсəкьтə. Гəло чьма? хун иди начə щəгəре, əw нае бьжартьне, qьнйате жə'ре нава weда дьминьн, дьчьн дьтьhижнə дьл, жь вьра жи т'əмамйа организме дьгəр'ьн у к'əлб жə'рдадайи дькьн. А щьг'арə hёкёми сəр ви п'еше щəгəре жи дькə.

Р'уйе щьг'ареда гёрч'к, гьле секресйа hёндёр' у органе башqə жи qəлс дьбьн.

Əз баwарьм, wəки иди hун заньн к'ане щьг'арə зрарəкə чьqаси мəзьн дьгьhинə организма мəрьв. Wəки ёсанə, готи həр к'əс т'əрка we бьдə.

Бəре ə'wльн борще мə т'əванə, ёса бькьн, wəки зар' у зьлам hини щьг'аре нəбьн. Əwана ч'ə'в дьдьнə дор у бəре хwə у wəки мина мəзьнабьн, дəстпе дькьн щьг'аре дьк'шиньн. Хwəр'а qёр'ə у qёт'ам дьгəр'ьн. Wəхта əw hини щьг'аре бун, чьqаси жи дьхазьн эвар-эвар щеве wана кажи-важи бькьн, h'əсаб йəкə, əwe бь'кшиньн.

Йа дёда, готи əм ёса бькьн, wəки е щьг'аре дьк'шинə, т'əрка we бьдьн. Əв йəк тьштəки бь готна wə чəтьнə. Чьмки организма мəрьв ёса сəр никотине гьван дьбə, wəхте мəрьв т'əрка щьг'аре дьдə, дьране wи дешьн, нəт'əвьтинə, сьстə, хwəзла хwə щьг'арак'еша тинə. Лəма жи wəхта əм щарна hьнəкар'а дьбежьн:

— Фьланкəс, щьг'арə бона тə зьрарə, гəрəке тё т'əрка we бьди, əw бь h'əйф дьбежə:

— Ле мала wə авабуна, əз бе щьг'ара qəт дькарьм т'ав бькьм? Щьг'аре нинбуйа ньhа əз зуда мьрьбум. Wəки к'ере жи дайньнə сəр сткёра мьн, əз нькарьм we бьт'əркиньм.

Əв йəк жь хəйсəте мəрьванə, к'и хwə нькарə, т'əркандьна щьг'аре бона wи гəлəки чəтьнə.

ҺЬнəк жи жь əр'де h'əта əзмин сонда дьхён, wəки 2—3 р'оже дьне we т'əрка щьг'аре бьдьн, ле р'ож дьбьhёрьн, əw ёса жи сəр созе хwə насəкьньн.

Ньhа дохтьра ч'арəкə wа бит'əр кьрйə. Дəрманəк həйə, жер'а дьбежьн лобелин; wəхта бь wи мəрьва дəрзи дькьн, щьг'арə бəр ч'ə'ве мəрьва р'əш дьбə. Бь тəг'мина мə, əв дəрман к'омəкəкə мəзьн дькарə бьдə мə у wə, wəки əм т'əрка щьг'аре, we жəр'а бəт'əр бьдьн.

СӘРӘЩӘМ

Сәh'иде Р'ьзго Ибойан

Масак hакоби hовhаннисйан

СЬВА WӘ ХЕР!

(Ширәте дохтьр)

Р'едактор **Сьмое Шәмо**
Р'едактора нәширәте у коректора контрол **Э. У. Бәк'оева**
Шькьлк'еш **М. М. Баг'дарйан**
Р'едакторе техникйе **В. М. Еганйан**

ВФ 07105 Т'әмбә 774 Тираж 5000
Т'әслими нәшьрхане кьрьнә 5/VI 1969
Бона чапкьрьне hатйә qолкьрьне 30/VII 1970
Бәлге чапкьрьне 4,0
Бәлге нәширәте 2,4
Қ'аг'әз № 2 $84 \times 108^1/_{12}$ Qимәт 7 к.
Ереван—9, Терйан 91, Нәширәта "hайастан„

Нәшьрхана № 1 ,йа сәрwертийа сәнайа полиграфейә сәрәкәйә Комитеа Прессайейә дәwләте, р'әх Совета Министред Р'еспублика Әрмәнистанейә Советиейә Сосиалистие.

Qимәт 7 к.

“ҺАЙАСТАН„